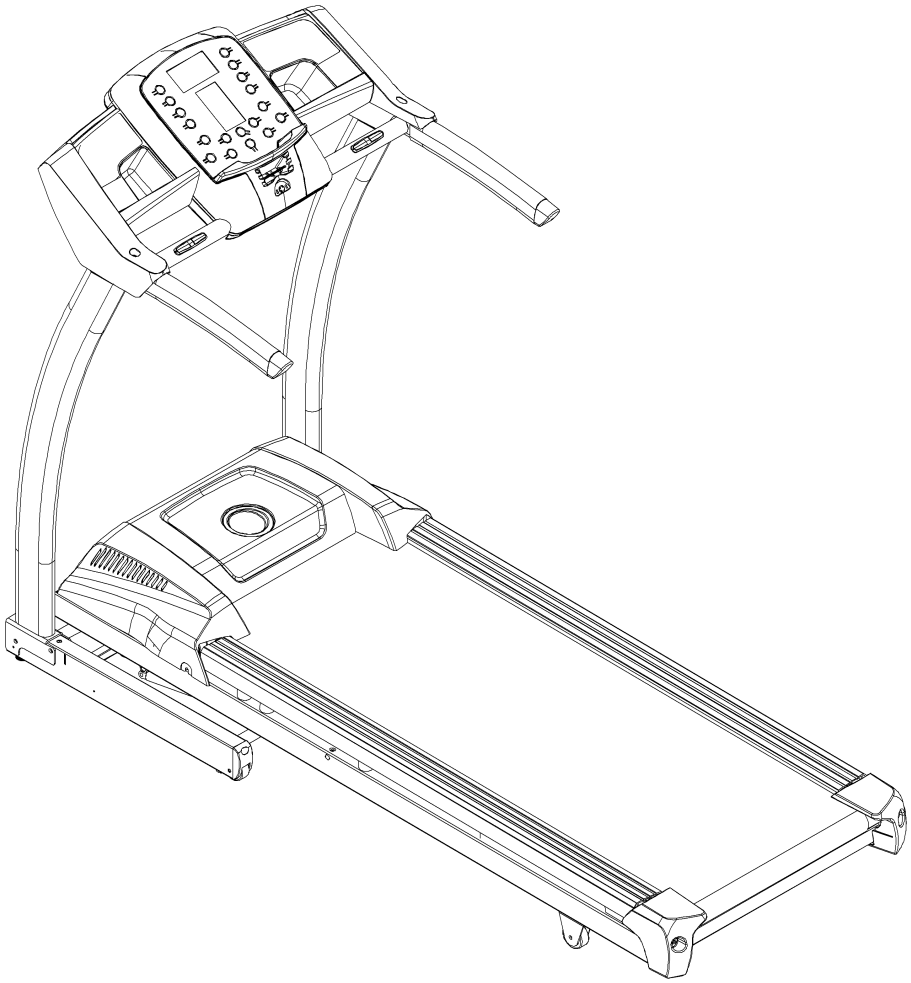
SCHWINN FITNESS

Schwinn® 840/860 Cintas para correr

Manual de montaje y del propietario



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003–3270–012510D

Índice

Recomendaciones importantes sobre seguridad: Ensamblaje	3	Recomendaciones importantes sobre seguridad: Operación	17
Especificaciones	4	Características	20
Antes del ensamblaje	5	Operaciones	28
Herramientas	6	Mantenimiento	35
Herraje	6	Solución de problemas	40
Piezas	7	Contactos	43
Ensamblaje	8		
Nivelación de la máquina	16		

© 2010 Nautilus, Inc., Todos los derechos reservados
™ y ® indican marca comercial o una marca comercial registrada. Nautilus, Inc. (www.nautilus.com) las marcas comerciales incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® y UNIVERSAL® y sus logotipos respectivos.
Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Información de patente Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras y por patentes pendientes.

Recomendaciones importantes sobre seguridad

Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

Obedezca las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina.
Lea cuidadosamente y comprenda el Manual de ensamblaje.

- Procure que terceras personas y niños estén siempre alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte el suministro de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina en un espacio al aire libre o en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de los transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o delicados. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de estas piezas. No haga por sí solo los pasos que implican levantar objetos pesados o hacer movimientos complejos.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en riesgo la seguridad e invalidar la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo las piezas de repuesto y herrajes originales de Nautilus®. Si no se usan las piezas de repuesto originales se pueden provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente o invalidar la garantía.
- No use ni ponga la máquina en servicio hasta que esté completamente armada y haya sido revisada para comprobar su correcto funcionamiento, según lo indicado en el Manual del usuario.
- Lea y comprenda todo el Manual del usuario que se suministra con esta máquina antes de usarla. Conserve el Manual del usuario y los Manuales de ensamblaje para futuras consultas.

Especificaciones

Cinta para correr Schwinnå 840

Dimensiones

Largo	74" / 188 cm
Ancho	32" / 81 cm
Estatura	54" / 137 cm
Peso de la unidad ensamblada	200.6 lb / 91 kg
Plegada	39" X 32" X 60" / 99 X 81 X 152 cm

Peso al despacho 229.3 lb / 104 kg

Aprobaciones regulatorias

Aprobado por Intertek ETL. Cumple con ANSI / UL1647. 4ª ED. Certificado según CAN/CSA-C22.2 Nº 68-92.

RoHS

Requerimientos de energía

Tomacorriente conectado a tierra no GFI de 120VAC 15A 60Hz (circuito dedicado)

Capacidades

Peso máximo del usuario	300 lbs. / 136 kg.
Programas de entrenamiento	12
Gama de velocidades	0,5 a 10 mph / 0,8 a 19,3 km/h
Gama de elevaciones	0–10%

Especificaciones de componentes

Armazón, Plegado	Acero
Motor	2,5 CHP DC
Tamaño de la plataforma	20" x 55" / 51 x 140 cm
Banda	2 hebras
Monitor de frecuencia cardíaca	Contacto, Telemetría
Banda de pecho de frecuencia cardiaca	No
Pantalla	Pantalla LCD con luz de fondo
Ventilador incorporado	3 velocidades

Cinta para correr Schwinnå 860

Dimensiones

Largo	78" / 198 cm
Ancho	34" / 86 cm
Estatura	54" / 137 cm
Peso de la unidad ensamblada	95,98 kg / 96 kg
Plegada	41" X 34" X 65 $^1/_2$" / 104 X 86 X 166 cm

Peso al despacho 244.7 lb / 111 kg

Capacidades

Peso máximo del usuario	300 lbs. / 136 kg.
Programas de entrenamiento	19
Gama de velocidades	0,5 a 12 mph / 0,8 a 19,3 km/h
Gama de elevaciones	0–12%

Especificaciones de componentes

Motor	3,0 CHP DC
Armazón, Plegado	Acero

Aprobaciones regulatorias

Aprobado por Intertek ETL. Cumple con ANSI / UL1647. 4ª ED. Certificado según CAN/CSA-C22.2 Nº 68-92.

RoHS

Requerimientos de energía

Tomacorriente conectado a tierra no GFI de 120VAC 15A 60Hz (circuito dedicado)

Tamaño de la plataforma	20" x 58" / 51 x 147 cm
Banda	2 hebras
Monitor de frecuencia cardíaca	Contacto, Telemetría
Banda de pecho de frecuencia cardíaca	Sí
Pantalla	Pantalla LCD con luz de fondo
Ventilador incorporado	3 velocidades

Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para una operación segura, la ubicación debe estar en una superficie resistente y nivelada. Disponga de un área de entrenamiento de mínimo 201" x 71" (5,1m x 1,8m).

Siga las siguientes instrucciones básicas cuando ensamble su máquina:

1. Lea y aprenda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes de ensamblar.
2. Reúna las piezas necesarias para cada paso del ensamblado.
3. Con las llaves recomendadas, apriete los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj), salvo que se instruya otra cosa.
4. Al unir 2 piezas, levante suavemente y mire a través de los orificios de los pernos con el fin insertar el perno a través de los orificios.
5. El ensamblaje requiere 2 personas.

Nota: La máquina con cintas para correr está diseñada para ser enchufada únicamente a un tomacorriente con conexión a tierra no a un Interruptor de circuito por falla de puesta a tierra (GFI) No conecte la máquina con cintas para correr a un tomacorriente de GFI. Para determinar si el tomacorriente o interruptor del circuito es GFI, busque el botón de prueba o de reinicio. Si tiene el botón de prueba o de reinicio, significa que es un tomacorriente o interruptor de circuito GFI.

Herramientas

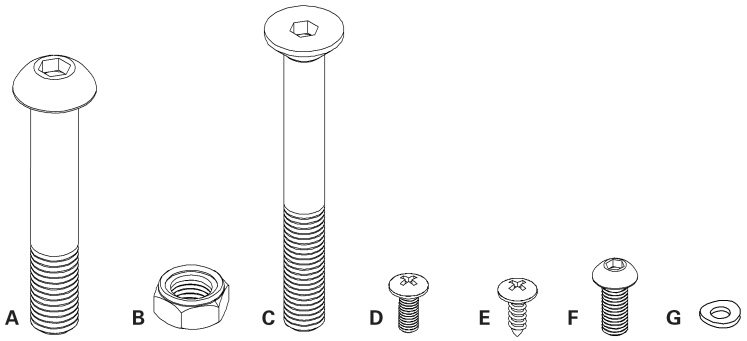
Incluida

6mm

5mm

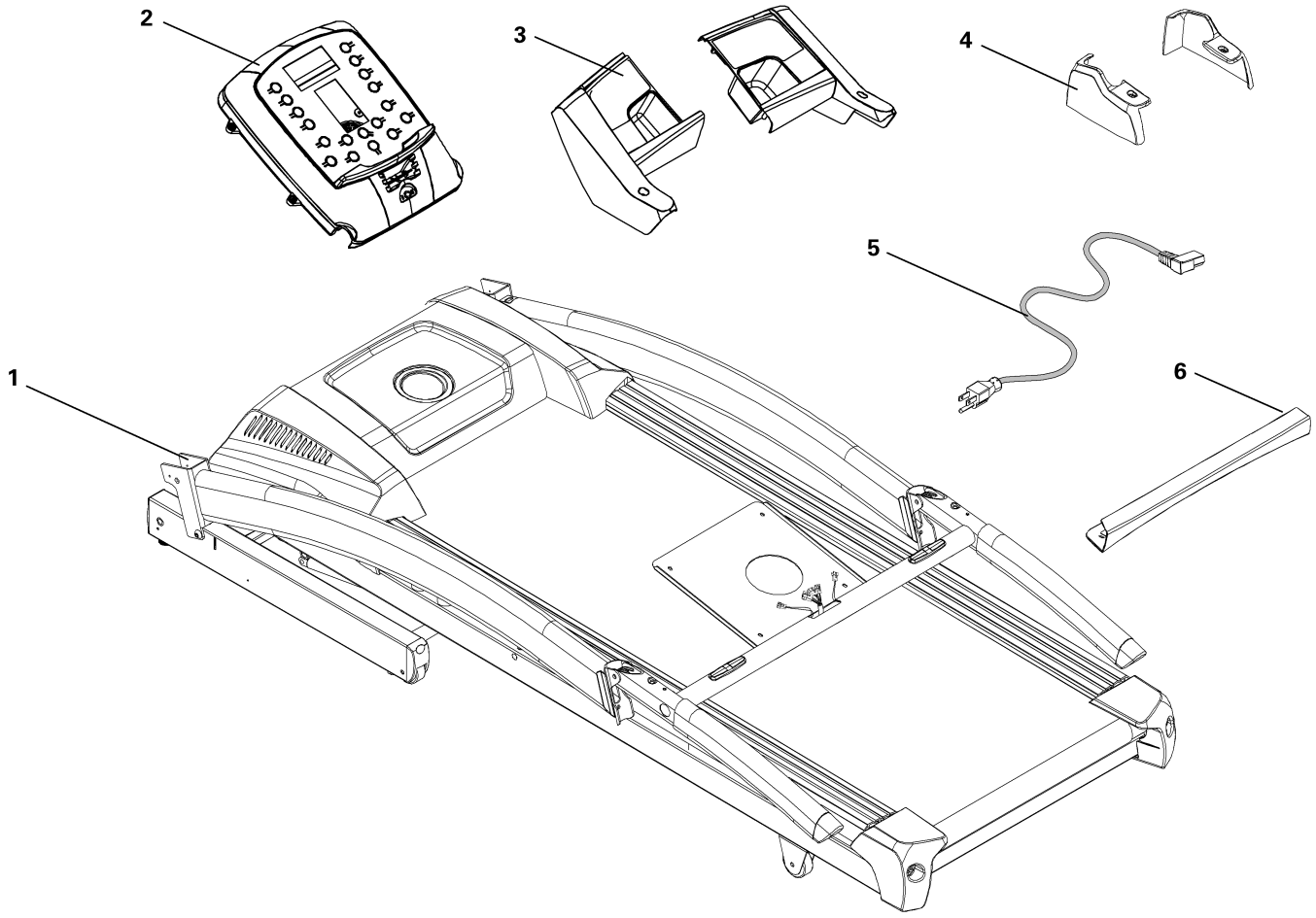
No incluida

Herraje



Elemento	Cant.	Descripción
A	2	Tornillos hexagonales de cabeza de botón M10 x 60L, preinstalados
B	2	Tuercas de nylock M10, preinstaladas
C	2	Tornillos hexagonales de cabeza plana M8 x 70L
D	4	Tornillos de estrella (Phillips) M4 x 10, preinstalados (modelo 840)
	6	Tornillos de estrella (Phillips) M4 x 10, preinstalados (modelo 860)
E	2	Pernos de estrella (Phillips) #8 x 1/2L, preinstalados
F	4	Tornillos hexagonales de cabeza de botón M8 x 15L, 2 preinstalados
G	4	Arandelas M8, 2 preinstaladas

Piezas

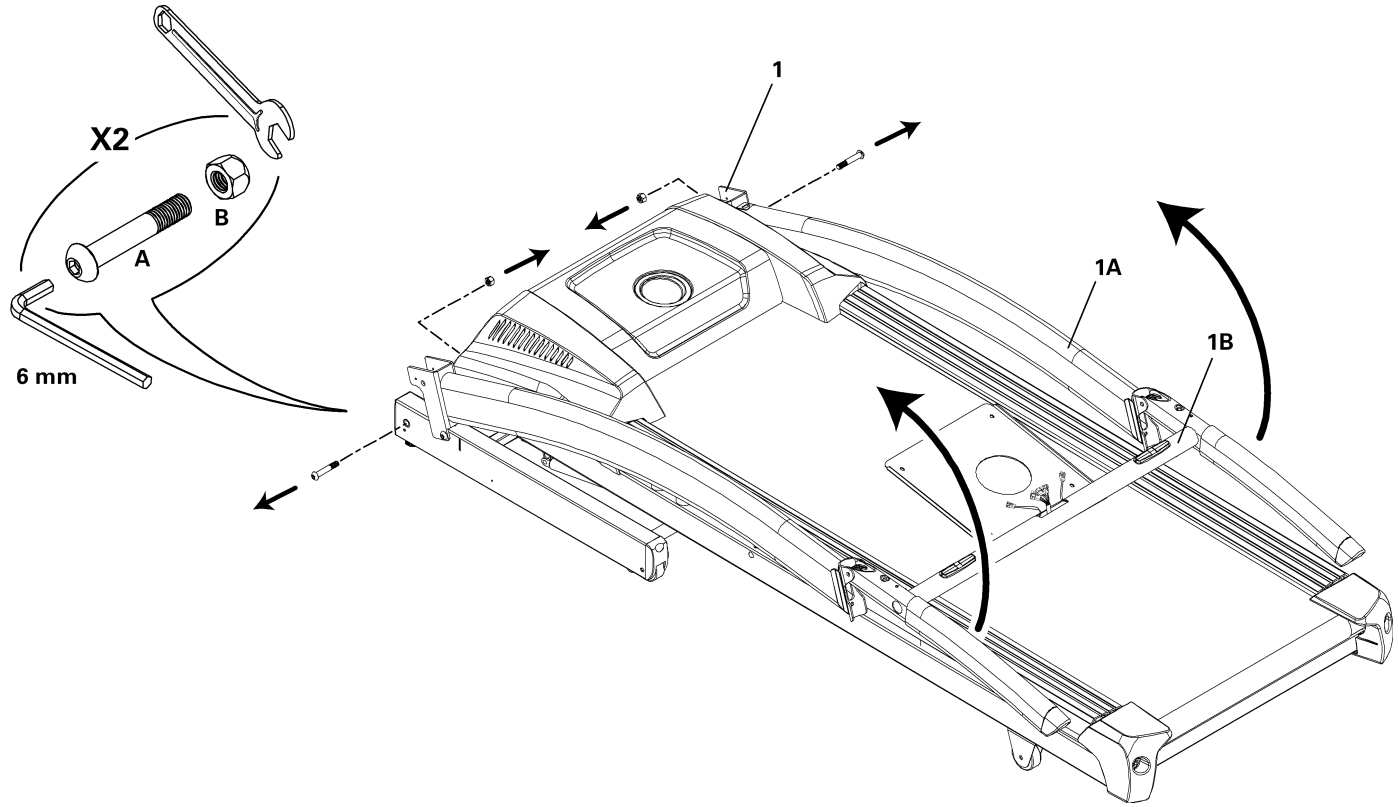


Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Armazón
2	1	Consola
3	2	Paneles laterales de la consola
4	2	Cubiertas laterales (solamente modelo 860)
5	1	Cable de alimentación
6	1	Cubiertas trasera (solamente modelo 860)

Ensamblaje

1. Despliegue la armazón

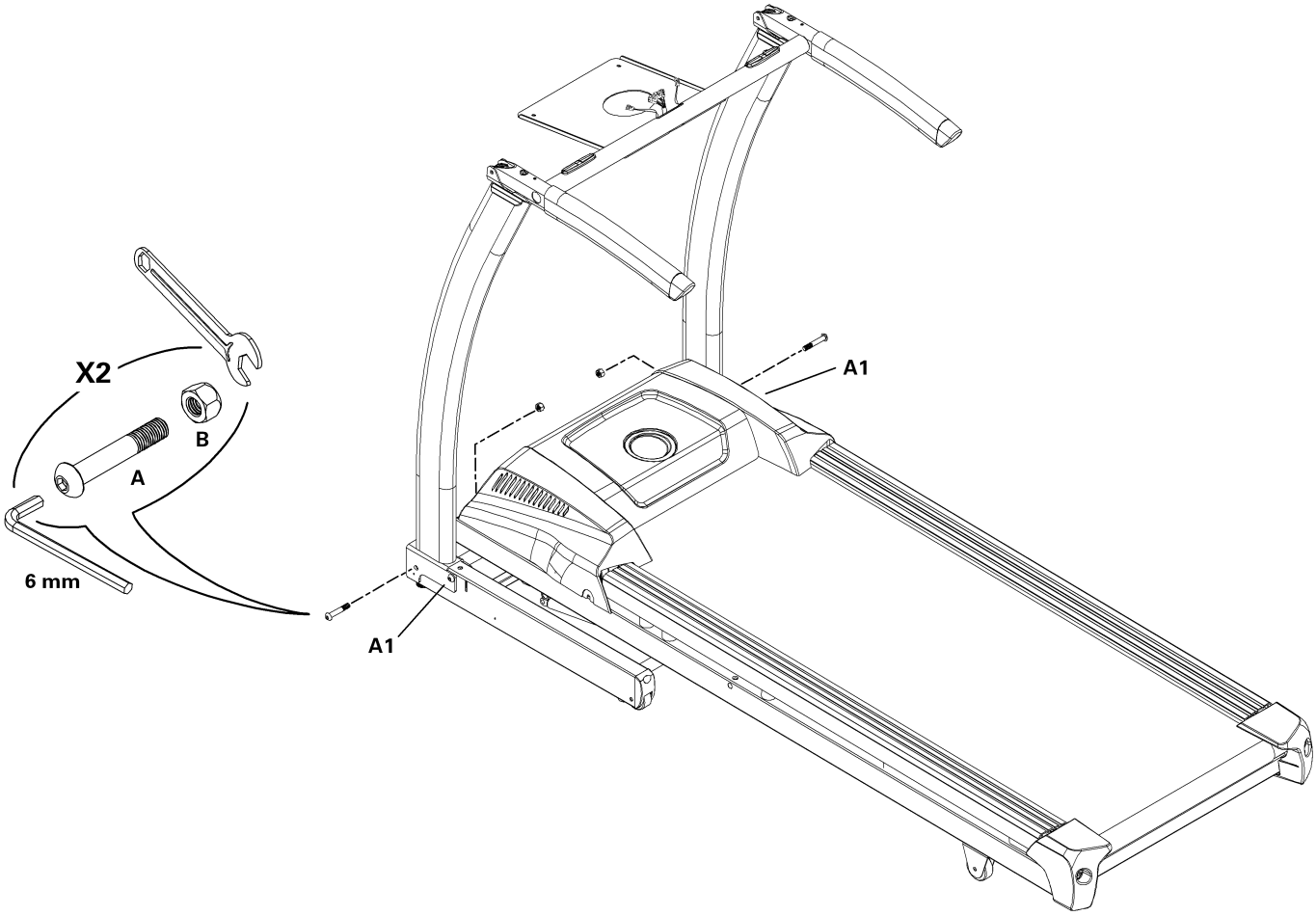
Nota: Al elevar las verticales plegadas hasta su posición, sostenga una vertical (1A) y la barra ergo (1B). No acerque las manos al área entre la barra ergo y la vertical.



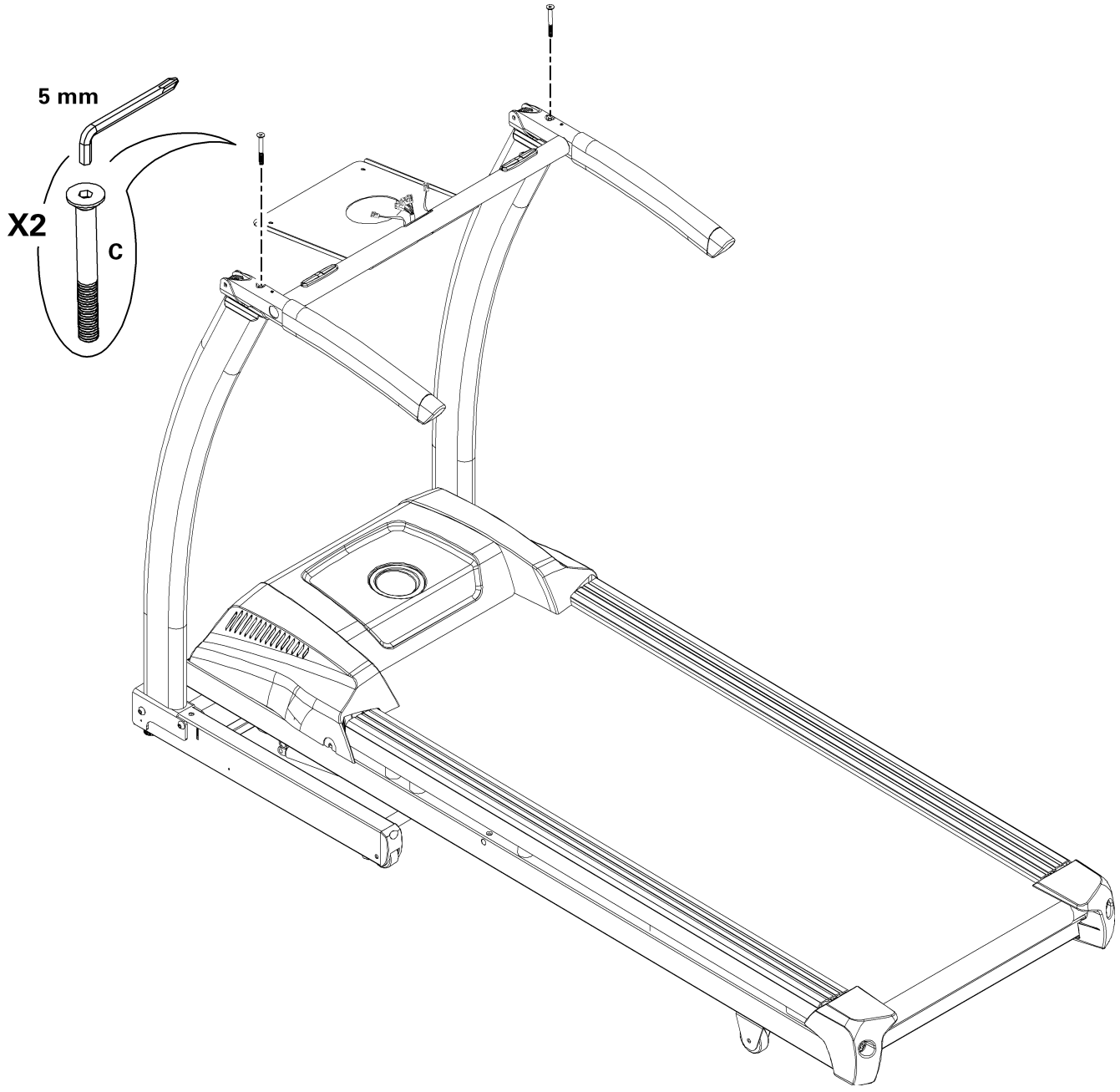
Nota: Se muestra el modelo Schwinn® 840. El modelo Schwinn® 860 viene con la consola incorporada.

2. Instale los tornillos y ajuste los manubrios

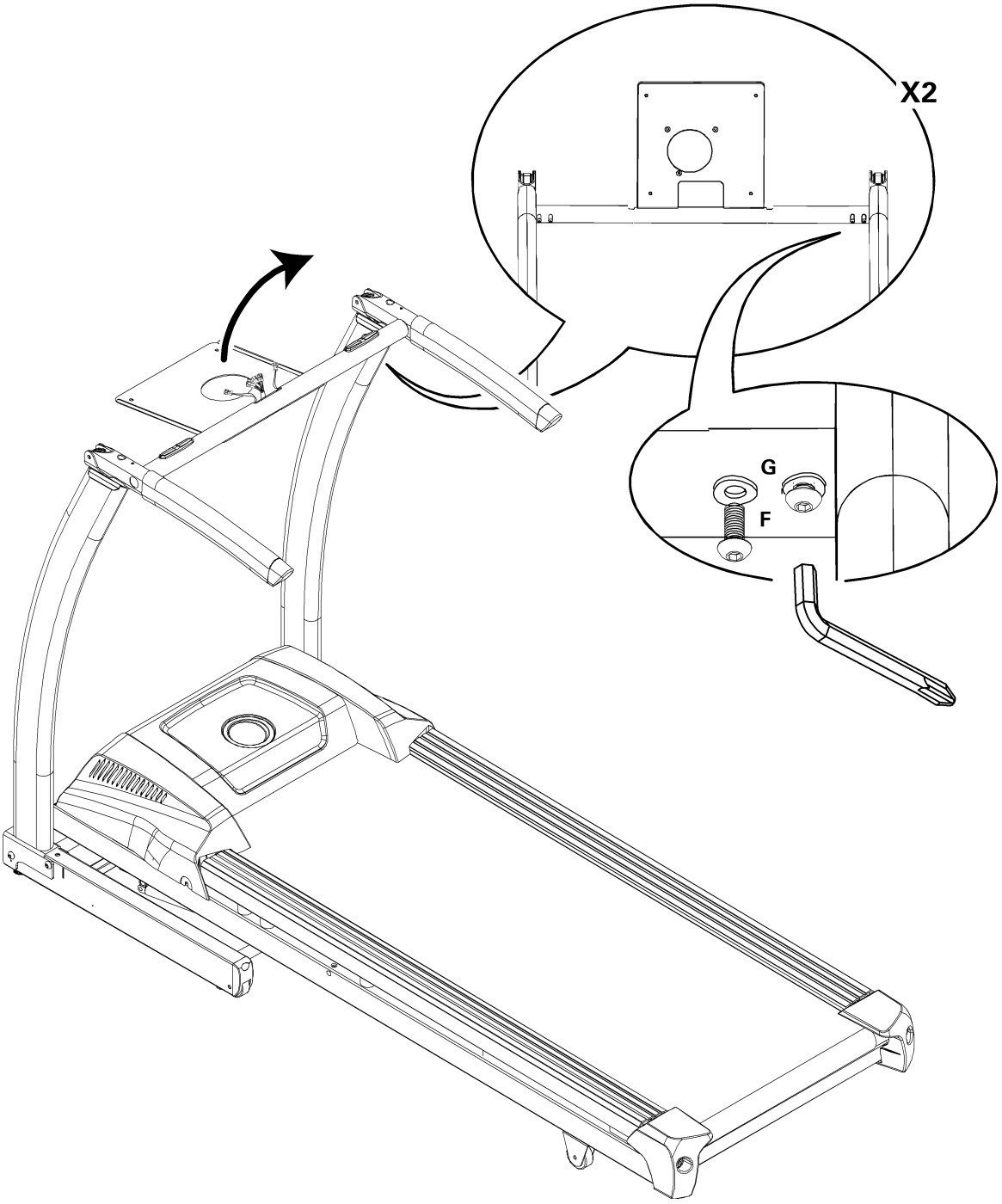
Nota: Apriete los tornillos del pivote (A1).



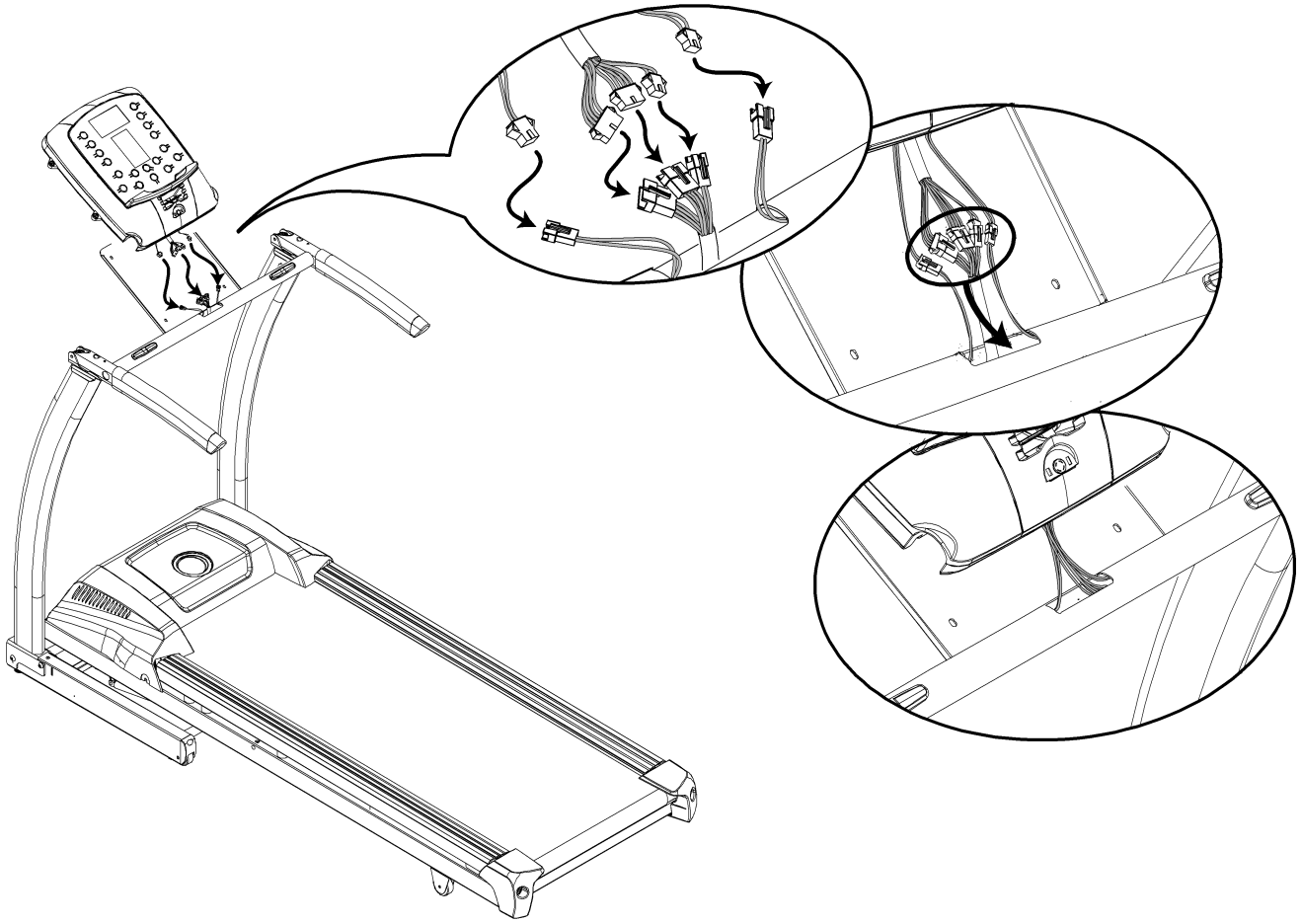
3. Instale los tornillos en los manubrios



4. Ajuste las abrazaderas de la consola/barra Ergo y apriete los tornillos

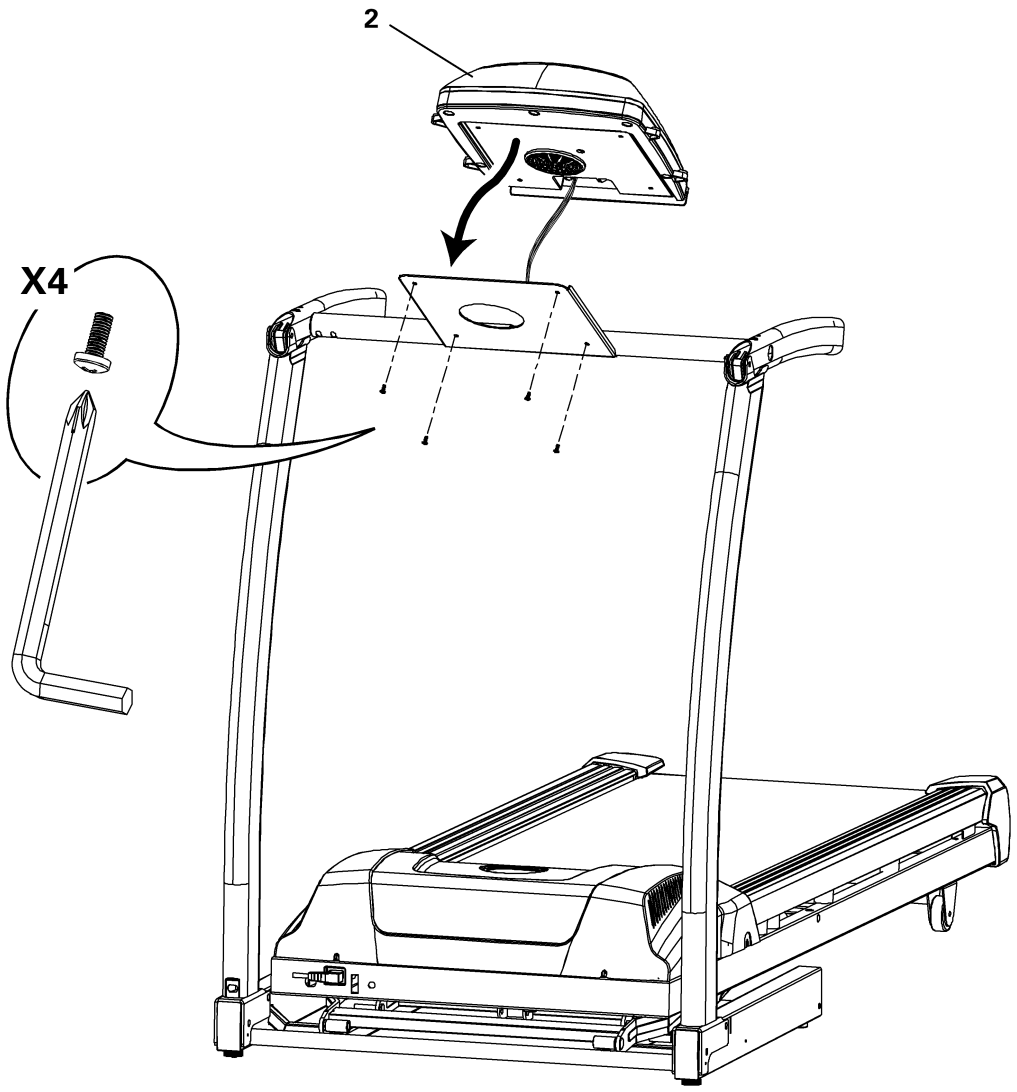


5. Conecte los cables de la consola (solamente modelo 840)

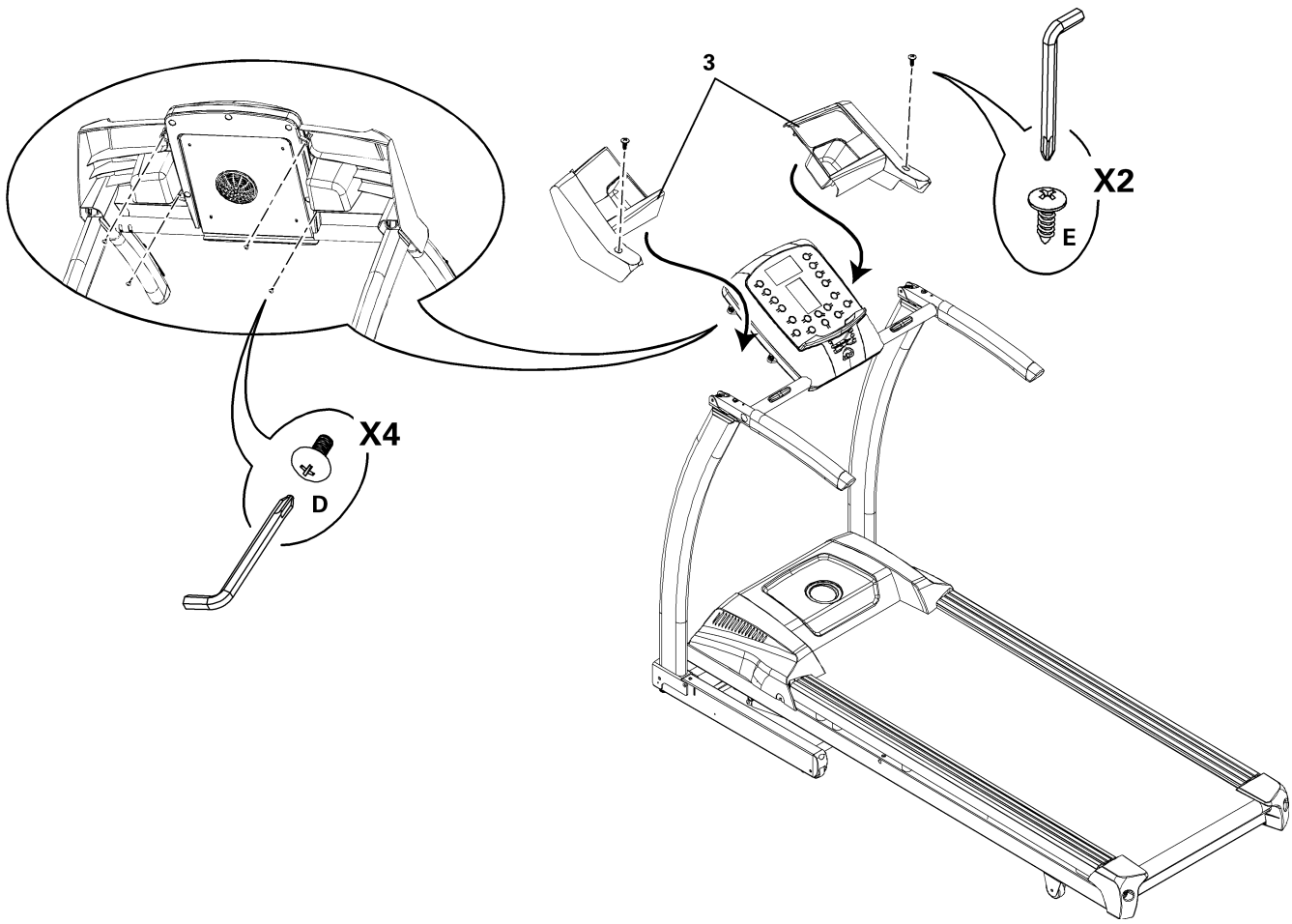


6. Conecte la consola (solamente modelo 840)

Nota: El herraje ha sido preinstalado a la consola y no se encuentra en la tarjeta de herraje.

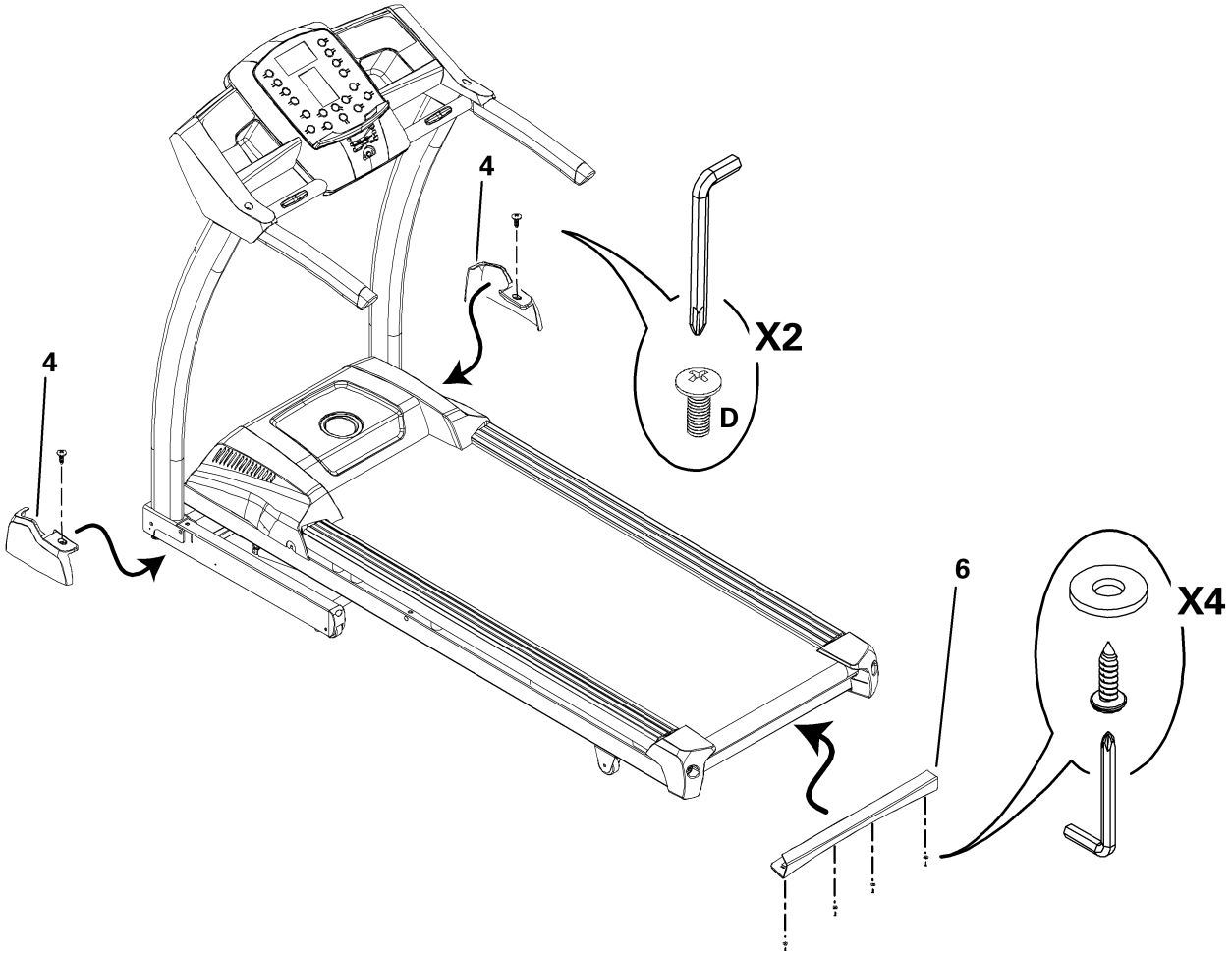


7. Instale los paneles laterales de la consola

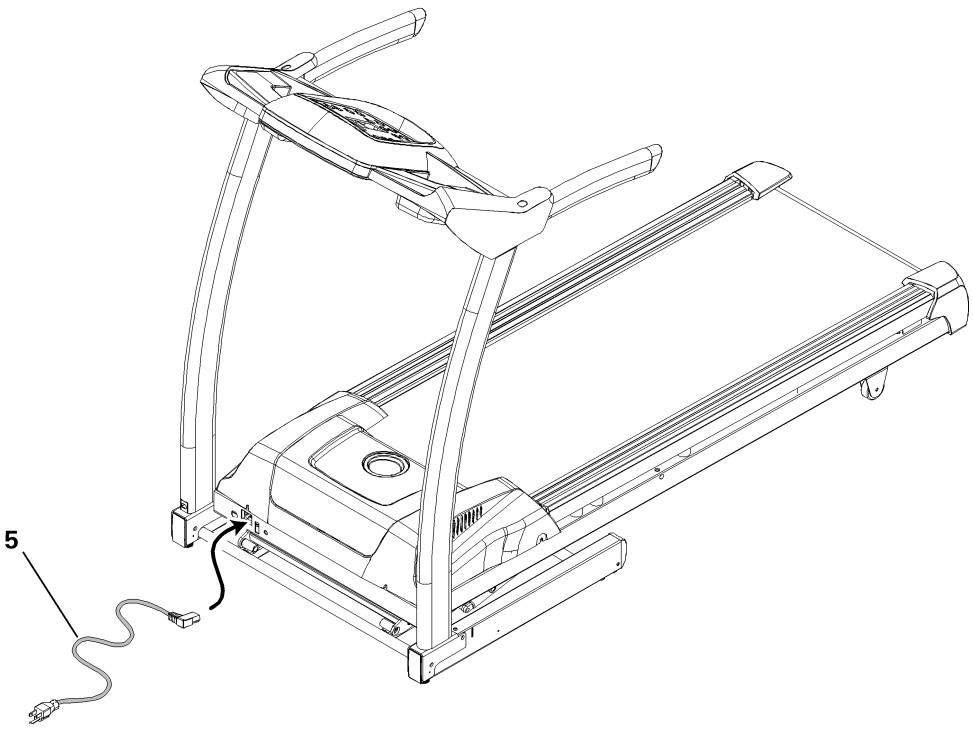


8. Instale las cubiertas laterales y la cubierta trasera (solamente modelo 860)

Nota: El herraje ha sido preinstalado a la barra trasera de apoyo y no se encuentra en la tarjeta de herraje.



9. Conecte el cable de alimentación eléctrica



Inspección final

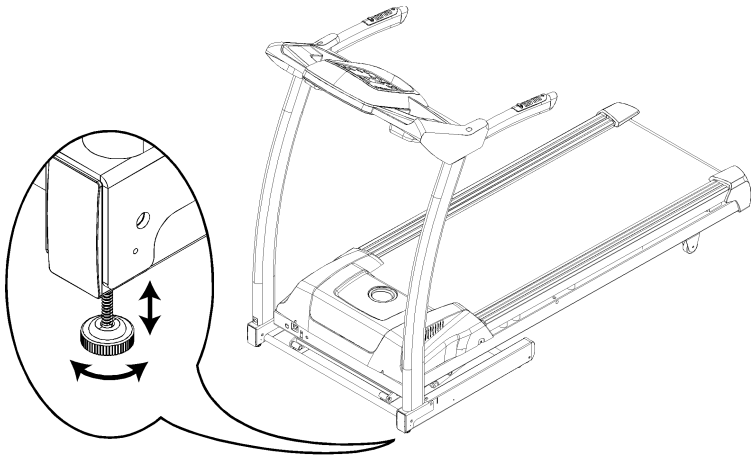
Inspeccione la máquina para asegurarse de que todos los sujetadores estén apretados, que la máquina esté nivelada y que los componentes estén correctamente unidos.

No revisar visualmente y probar el montaje antes del uso puede causar daños en el equipo. También puede causar lesiones graves a los usuarios y observadores.

Nivelación de la máquina

Para estabilizar la cinta para correr, ajuste las dos patas que hay bajo la parte delantera de la armazón de base.

- Levante un lado de la máquina y gire la pata hacia la derecha para acortarla o hacia la izquierda para alargarla.
- Si es necesario ajuste la pata del otro lado.



Recomendaciones importantes sobre seguridad

Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

Antes de usar este equipo, obedezca las siguientes advertencias:

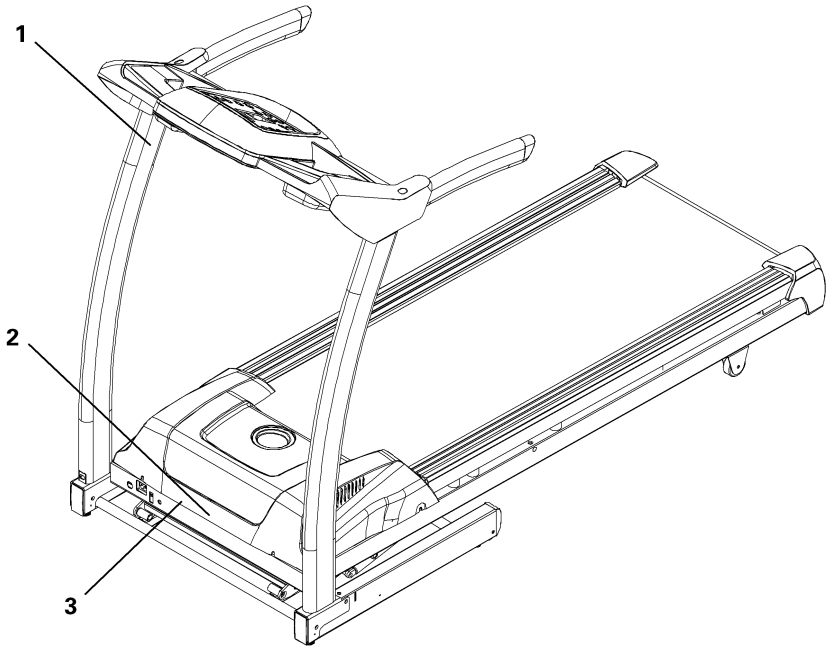
Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda todo el Manual del usuario. De no seguir estas instrucciones se podría producir una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal u otra lesión grave. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina. Si en algún momento una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, queda ilegible o se desplaza, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.

- **⚠PELIGRO** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar la máquina.
- No se debe permitir que los niños se acerquen o usen la máquina. Las piezas u otras características de la máquina en movimiento pueden ser peligrosas para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable eléctrico, conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si presenta esas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 300 lbs. (136 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No introduzca los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo de ejercicio.
- Use siempre un par de zapatillas atléticas con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Antes de caminar en la banda de deslizamiento, use los posapies provistos para mayor estabilidad.
- No opere esta máquina en lugares al aire libre, húmedos o mojados.
- Deje un espacio despejado de al menos 79" (2 m) detrás de la máquina y de 19,5" (0,5 m) a cada lado. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, moverse y bajarse en caso de emergencia de la máquina. Cuando la máquina esté funcionando, mantenga a otras personas fuera de esta área.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera como se describe en este manual.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de deslizamiento limpia y seca.
- No se pare sobre la cubierta del motor o cubierta frontal de la máquina.
- Mantenga el cable alejado de las fuentes de calor y superficies calientes.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un eléctrico licenciado.

- No la ponga en funcionamiento donde se estén utilizando productos en aerosol.
- No permita que entre líquido al controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico especialista deberá inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de su utilización.
- No retire la cubierta del motor de la máquina; contiene voltajes peligrosos. Sólo el personal de asistencia técnica calificado puede dar servicio a los componentes.
- La instalación eléctrica de la residencia en que se utilizará la máquina debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie



	Tipo	Descripción
1	WARNING	Failure to obey these safeguards can cause serious injury or health problems.
		1. Keep children and pets away from this machine at all times.
		2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children.
		3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur.
		4. Prior to use, read and understand the Owner's Manual, including all Warnings.
		5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine.
		6. This machine is for Residential use only.
		7. The Maximum user Weight for this machine is 300 lbs/136 kg
		8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.

	ADVERTENCIA	Si no se respetan estos resguardos, se pueden producir graves lesiones o problemas a la salud.
		1. Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina.
		2. Cuando esta máquina no esté funcionando, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.
		3. Sea precavido cuando haga funcionar este equipo o, de lo contrario, puede resultar lesionado.
		4. Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluyendo todas las Advertencias.
		5. Con el fin de evitar lesiones, párese sobre los posapies antes de iniciar la máquina.
		6. Esta máquina es sólo para uso residencial.
		7. El peso máximo que debe tener el usuario de esta máquina son 300 lbs/136 kg.
		8. Reemplace las etiquetas de Advertencia que se hayan dañado, estén ilegibles o se hayan desprendido.
2	WARNING	Do not lift or move from this end — rotating parts can pinch or crush
	ADVERTENCIA	No levante ni mueva la máquina desde este extremo, ya que las piezas giratorias lo pueden apretar o aplastar
3	Número de serie	Registre el número de serie en la página de Contactos al final de este manual..

Instrucciones para la conexión a tierra

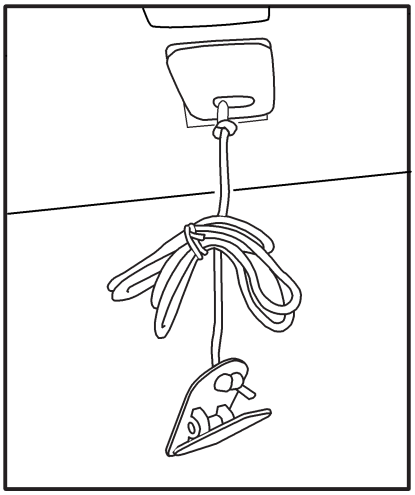
Este producto se debe conectar a tierra. Si presenta fallas o deja de funcionar, la conexión a tierra ofrece el trayecto de menor resistencia a la corriente eléctrica, a fin de disminuir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico posee un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe se debe conectar a un tomacorriente que esté correctamente instalado y conectado a tierra. El cableado eléctrico debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.

⚠PELIGRO Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede producir un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un eléctrico licenciado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un eléctrico licenciado instale un tomacorriente correcto.

Se recomienda usar un circuito dedicado para esta máquina. Estoi significa que haya ningún otro equipo conectado al mismo tomacorriente. No use un tomacorriente de Interruptor de Circuito de Tierra (GFI), un protector contra sobretensión ni un cable alargador para esta máquina.

Procedimientos de parada de emergencia

La cinta para correr posee una llave de seguridad que puede evitarle lesiones graves, así como impedir que los niños jueguen con la máquina o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se encuentra totalmente puesta en el conector de llave de seguridad, la banda no funciona.



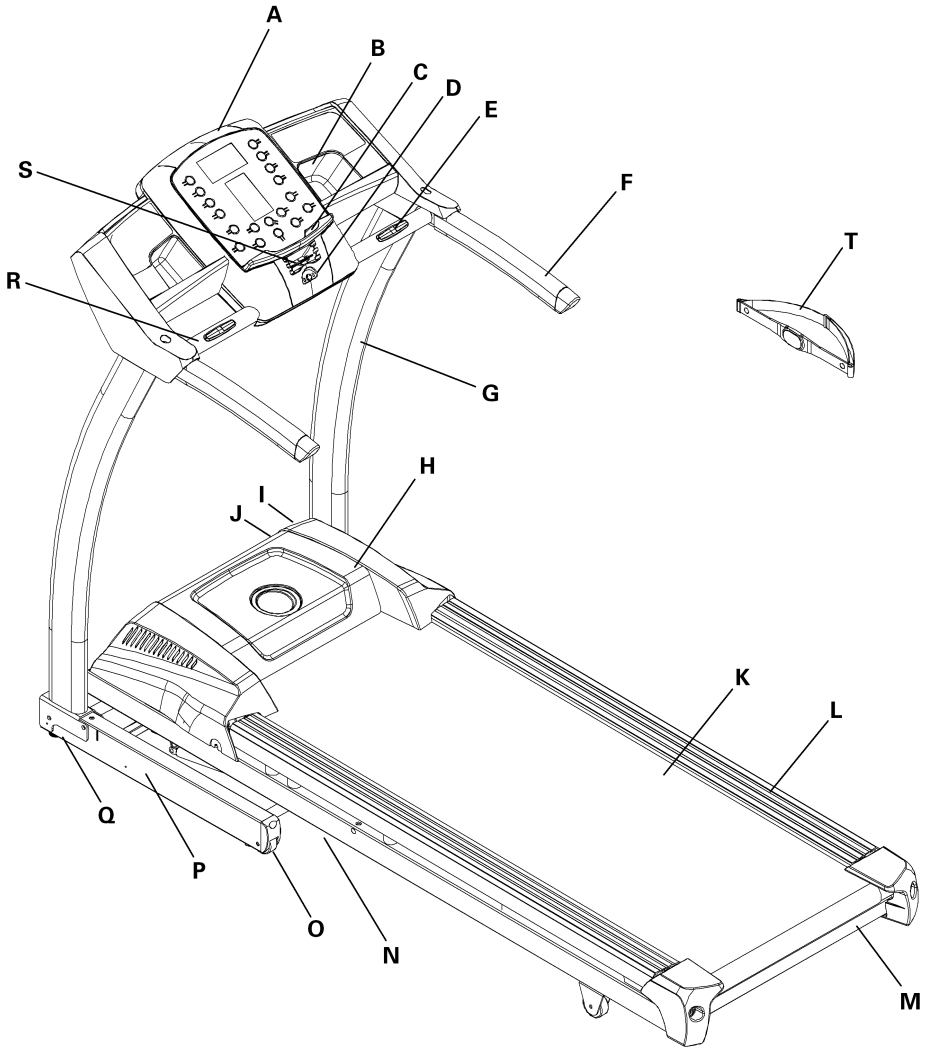
⚠ Para evitar la operación no vigilada de la máquina, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o de la entrada de CA de la máquina.

Durante el entrenamiento, siempre sujete a su ropa el clip de la llave de seguridad.

Al usar la máquina, saque la llave de seguridad solamente en caso de emergencia. Si saca la llave mientras la máquina está funcionando ésta se detendrá rápidamente, lo que puede hacerle perder el equilibrio y quizá lesionarse.

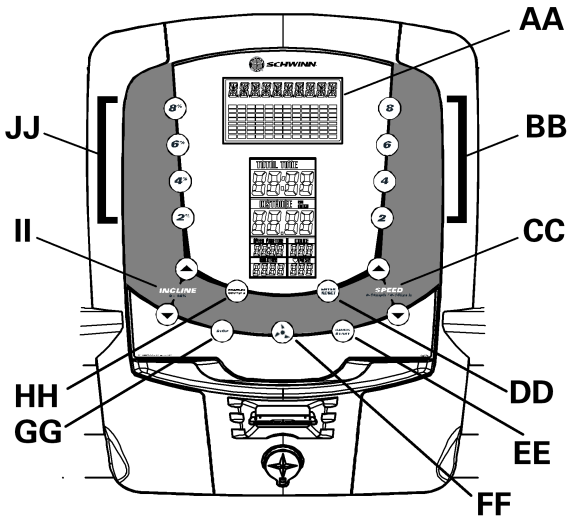
Asegúrese de retirar la llave de seguridad para un almacenamiento seguro cuando la máquina no esté en operación.

Características



A	Consola	K	Banda de deslizamiento
B	Soporte para botella de agua	L	Barras laterales posapies
C	Soporte de cargador	M	Barra de apoyo
D	Conector de llave de seguridad	N	Elevador hidráulico
E	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)	O	Ruedas para transporte
F	Manubrios	P	Base
G	Verticales	Q	Patas ajustables
H	Cubierta del motor	R	Barra Ergo
I	Interruptor	S	Ventilador
J	Cable de alimentación	T	Banda de pecho de frecuencia cardíaca (HR) (modelo 860 solamente)

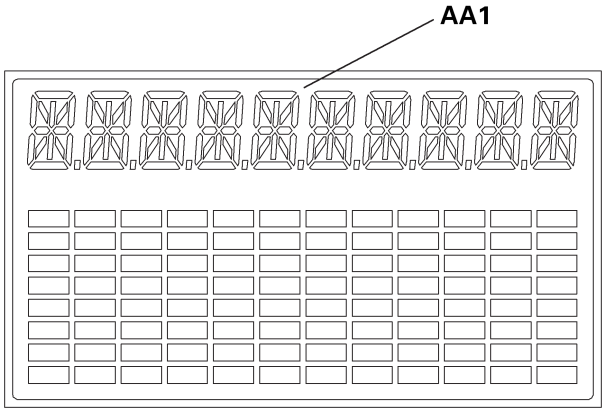
Características ab i^ ` l kp l i^

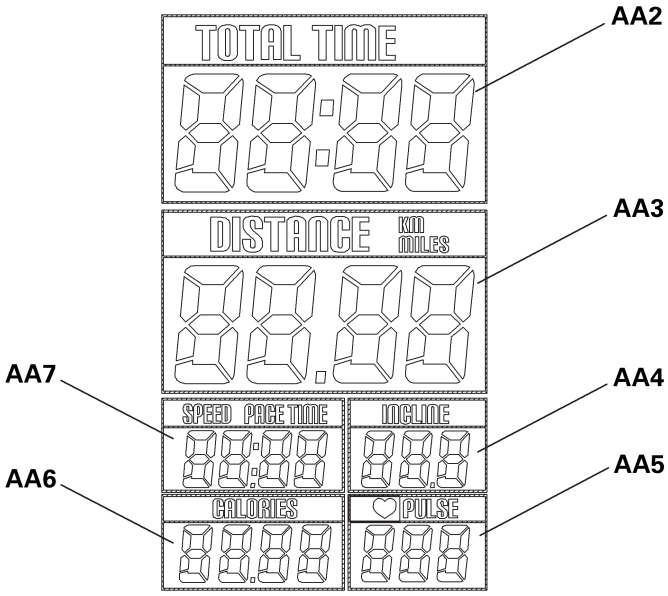


AA	LCD doble, pantalla con luz de fondo	FF	Botón del ventilador
BB	Teclas de velocidades predeterminadas	GG	Parada
CC	Subir/bajar velocidad	HH	Profiles/Courses
DD	Enter/Reset	II	Aumentar/reducir inclinación
EE	Quick Start (Inicio)	JJ	Teclas de inclinaciones predeterminadas

Datos en la pantalla LCD

La LCD multifuncional con luz de fondo muestra las mediciones de su entrenamiento (durante el entrenamiento), resultados, datos de configuración de usuario y diagnósticos de la consola.





AA1	Pantalla de programas	AA5	PULSO
AA2	TIEMPO TOTAL	AA6	CALORÍAS
AA3	DISTANCIA (km/millas)	AA7	VELOCIDAD / TIEMPO RITMO
AA4	INCLINACIÓN		

Nota: Para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección “Cambio de unidades de medida (inglesa/métrica)” en este manual.

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección del programa y el área de la matriz con puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/12 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será la inclinación y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

Total Time

El campo de la pantalla TOTAL TIME muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se define un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo de entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

Distancia

El campo de la pantalla DISTANCE (DISTANCIA) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento. Si no se define una meta de distancia para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que éste termina. Si el entrenamiento tiene una meta de distancia, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Incline

El campo de la pantalla INCLINE muestra la inclinación de la cinta para correr en porcentaje de elevación.

Pulso

El campo de la pantalla Pulso muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) que proviene del monitor de frecuencia cardíaca (MFC).

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Calorías

El campo de la pantalla CALORIES (CALORÍAS) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. Si no se define una meta de calorías para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. Si el entrenamiento tiene una meta de calorías, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Speed/Pace Time

El campo de la pantalla SPEED/PACE TIME muestra la velocidad de la máquina en kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph) durante 10 segundos, y luego el ritmo en minutos por milla (o minutos por km) durante 10 segundos.

Principales funciones

Las teclas multifunción de la consola le permiten ajustar la configuración de la máquina, seleccionar programas de ejercicio e ingresar datos de configuración de usuario para que la consola calcule los datos de su entrenamiento. La sección Operaciones de este manual indica los procedimientos para usar las teclas en cada modo de Operaciones.

INCLINE ▲ / ▼	Presione las teclas ▲ (hacia arriba) o ▼ (hacia abajo) para: • Ajustar la inclinación en incrementos de 1%. • Ajustar los valores de datos para la configuración de usuario.
COURSES/PROFILES	Presione la tecla COURSES/PROFILES para ir al menú Program Selection (Selección de programa)
STOP	• Presione la tecla STOP para hacer una pausa en su entrenamiento. • Mantenga presionada la tecla STOP durante 3 segundos para detener el entrenamiento y volver al modo Ready (sin guardar los datos del entrenamiento).
[Fan]	Presione una vez el botón para una velocidad baja. Presiónelo de nuevo para una velocidad alta. Presiónelo una vez más para apagarlo.

ENTER / RESET	• Haga una selección en el menú Program Selection. • Seleccione los valores de datos para la configuración de usuario o la configuración del programa de ejercicio. • Al hacer una pausa en el entrenamiento, mantenga presionada la tecla ENTER/RESET durante 3 segundos para guardar los datos del entrenamiento.
QUICK START [Start]	• Cuando la consola esté en modo Ready, presione la tecla QUICK START para iniciar el Programa Manual. • Después de hacer su selección en el menú Program Selection, presione la tecla QUICK START para iniciar el programa.
SPEED ▲ / ▼	Presione las teclas ▲ (hacia arriba) o ▼ (hacia abajo) para: • Ajustar la velocidad en incrementos de 0,1 mph o 0,1 km/h. • Ajustar los valores de datos para la configuración de usuario. • Recorrer las opciones de los menús Program Selection o Service (Servicio).
2%, 4%, 6%, 8% [Teclas de inclinación predeterminada]	Para cambiar la inclinación a uno de los niveles predeterminados, presione la tecla correspondiente durante el modo Workout. Luego deberá presionar la tecla ENTER/RESET en menos de 5 segundos para aplicar la selección.
2, 4, 6, 8 [Teclas de velocidad predeterminada]	Para cambiar la velocidad a uno de los niveles predeterminados, presione la tecla correspondiente durante el modo Workout. Por ejemplo, si presiona 2, la velocidad de la cinta para correr se ajusta a 2 mph (o 2 km/h). Luego deberá presionar la tecla ENTER/RESET en menos de 5 segundos para aplicar la selección.

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)

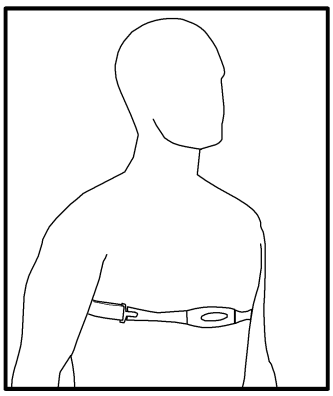
Para cambiar las unidades de medida (de velocidad, distancia y peso) a imperial inglesa o métrica:

1. Mantenga oprimidas la tecla STOP y la tecla SPEED▲(hacia arriba) durante 5 segundos para pasar al Modo Engineering.
2. Oprima dos veces la tecla ENTER/RESET. La pantalla de la consola muestra **KM** para unidades métricas o **MILES** para unidades imperiales inglesas.
3. Toque las teclas ▲ (hacia arriba) o ▼ (hacia abajo) para ver las opciones de medidas.
4. Oprima la tecla ENTER/RESET para establecer su selección.
5. Oprima dos veces la tecla ENTER/RESET para volver a la pantalla principal e iniciar su entrenamiento.

Las teclas de velocidad predeterminada también cambian cuando usted configura la opción de unidades de medida en imperial inglesa o métrica.

Nota: la velocidad inicial es 0,5 mph o 0,8 km/h.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca



Supervisar su frecuencia cardíaca es una de las mejores maneras de controlar la intensidad de su ejercicio.

Hay sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) instalados para enviar sus señales de frecuencia cardíaca a la Consola. La consola también puede leer señales de FC desde un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca. La Consola muestra su frecuencia cardíaca en “latidos por minuto” (BPM).

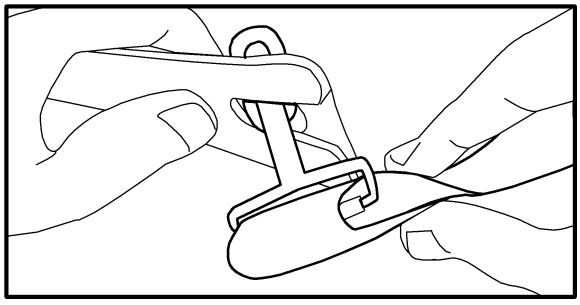
Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

Nota: Se incluye una banda de pecho de frecuencia cardíaca solamente con el modelo de cinta para correr 860.

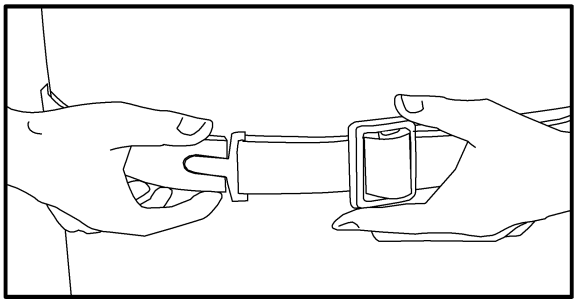
Banda de pecho

Al usar la banda de pecho con transmisor de frecuencia cardíaca podrá supervisar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante el entrenamiento.

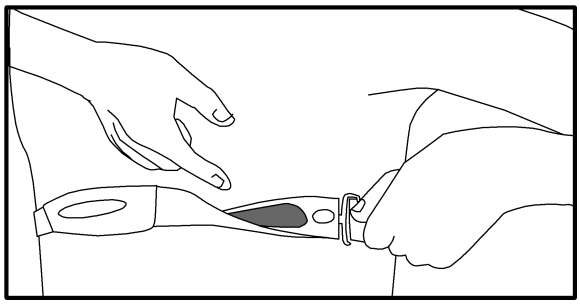
El transmisor de frecuencia cardíaca está conectado a una banda de pecho que le permite mantener sus manos libres durante el entrenamiento. Conecte el transmisor a la banda de pecho elástica.



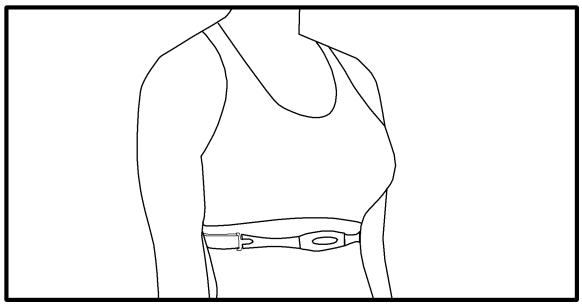
Ajuste la longitud de la banda para que calce cómodamente en su pecho. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.



Despegue el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas de electrodos acanaladas de la parte posterior.



Compruebe que las áreas humedecidas de electrodos estén colocadas firmemente contra su piel.



El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y mostrará sus latidos por minuto (BPM).

Siempre retire el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie regularmente la banda de pecho con jabón suave y agua, y séquela bien. El sudor residual y la humedad mantienen activo el transmisor y agotarán su batería.

Nota: no utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiar la banda de pecho, ya que pueden causar un daño permanente a los electrodos.

Si la consola muestra un valor de frecuencia cardíaca de "0", el transmisor no está enviando una señal. Asegúrese de que las áreas de contacto texturadas de la banda de pecho hagan contacto con su piel. Es posible que deba humedecerlas levemente. Si no obtiene señal o necesita asistencia adicional, comuníquese con un representante de Nautilus®.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

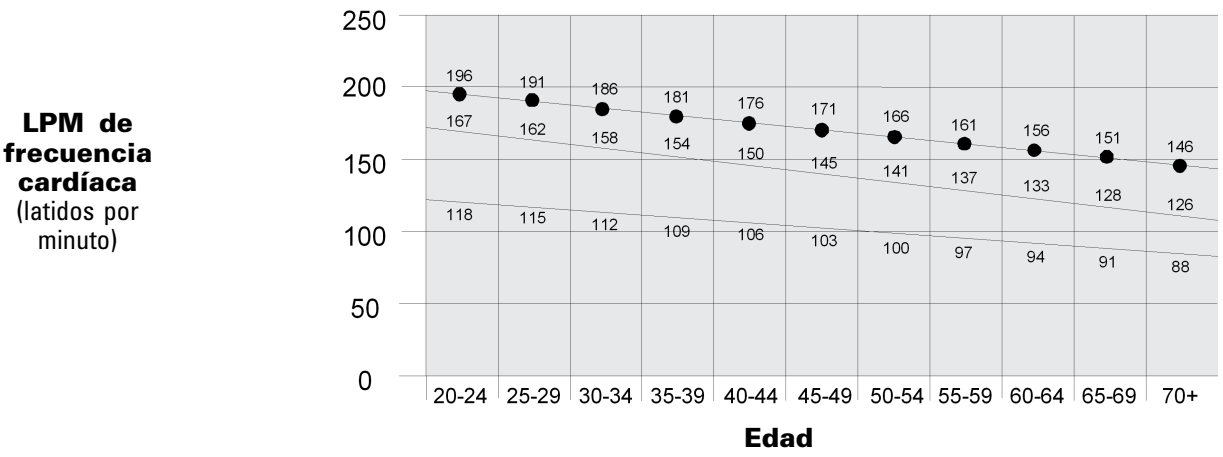
La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



Programas de ejercicios

Cinta para correr Schwinn® 840

Quick Start (Programa Manual)

Programas de perfil:

- 2 cursos
- 2 circuitos
- 2 seguimientos

Calorie Goal (Calorías objetivo)

5K Course (Curso)

10K Course (Curso)

1 Programa especial del usuario

Control de la frecuencia cardíaca:

- Target HR (FC objetivo)

Cinta para correr Schwinn® 860

Quick Start (Programa Manual)

Programas de perfil:

- 3 cursos
- 3 circuitos
- 3 seguimientos

Calorie Goal (Calorías objetivo)

5K Course (Curso)

10K Course (Curso)

2 Programas especiales del usuario

Control de la frecuencia cardíaca:

- Target HR (FC objetivo)
- 65% Máx.
- 75% Máx.
- 85% Máx.

Operaciones

Introducción

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Asegúrese de que la cinta para correr se encuentre estable sobre una superficie dura, limpia y a nivel, con suficiente espacio libre para el entrenamiento. Se recomienda colocar una estera de goma bajo la máquina para evitar las descargas electrostáticas y proteger el piso.

Revise la banda de deslizamiento para comprobar que esté centrada y correctamente alineada. Consulte el procedimiento para alinear la banda de deslizamiento en la sección Mantenimiento de este manual.

Estire los músculos antes de comenzar el entrenamiento.

1. Conecte el cable eléctrico a un tomacorriente de pared CA correctamente conectado a tierra.

Coloque el cable eléctrico a lo largo de la máquina, a fin de dejar espacio libre para bajar de la máquina.

2. Coloque el interruptor que hay en la parte delantera de la cinta para correr en la posición On. Cuando la consola pasa al Modo Ready, la LCD doble se enciende totalmente durante 3 segundos y la consola emite un pitido.

Nota: Si la llave de seguridad no está en el conector de llave de seguridad, la pantalla de programa muestra “Safe key” y la pantalla digital muestra “– – – –”.

3. Ponga la llave de seguridad magnética en el conector de llave de seguridad redondo que hay en la parte inferior de la consola. Cuando la llave de seguridad está en el conector de llave de seguridad, la pantalla de programa muestra “Welcome” y la pantalla digital muestra “0". La consola está lista para que usted vaya al Modo Quick Start o al Modo Program Setup.
4. Cuando eche a andar la cinta para correr, apoye ambos pies en las barras laterales posapies. Eche a andar la cinta para correr a baja velocidad y pise con cuidado la banda de deslizamiento. Use siempre los manubrios al abordar la cinta para correr o al bajarse de ella, así como al cambiar de velocidad o inclinación.
5. Camine lentamente para calentarse y aumente en forma gradual la intensidad del entrenamiento.

Quick Start (Programa Manual)

1. Sujete a su ropa la llave de seguridad magnética y ponga la llave en el conector de llave de seguridad. Si la llave sale del conector de llave de seguridad, la cinta para correr se apaga inmediatamente por su seguridad.
2. Oprima la tecla Quick Start. La pantalla de la consola hace un conteo descendente durante 3 segundos y luego inicia el Programa Manual a 0,5 mph (0,8 km/h).
3. Para aumentar la velocidad, oprima la tecla Speed ▲ (hacia arriba). Cada vez que usted oprime la tecla Speed ▲ la velocidad aumenta en 0,1 mph (o 0,1 km/h). Para reducir la velocidad, oprima la tecla Speed ▼ (hacia abajo). Hay cuatro teclas de velocidad predefinida que puede oprimir en cualquier momento durante un entrenamiento. Las teclas de velocidad predefinida están marcadas como 2, 4, 6 y 8. Esto significa que si usted oprime 2, la velocidad se ajusta a 2 mph (o 2 km/h).
4. Para aumentar la inclinación, oprima la tecla Incline ▲ (hacia arriba). Cada vez que usted oprime la tecla Incline ▲, la inclinación aumenta un nivel. Para reducir la inclinación, oprima la tecla Speed ▼ (hacia abajo). Hay cuatro teclas de inclinación predefinida que puede oprimir en cualquier momento durante un entrenamiento. Las teclas de inclinación predefinida están marcadas como 2%, 4%, 6% y 8%.
5. El tiempo transcurre en conteo ascendente para el Programa Manual. El tiempo máximo es 99:59.

Configuración del programa

Cuando la consola esté en Modo Ready, oprima la tecla COURSES/PROFILES para ir al menú Program Selection. Use las teclas ▲ y

▼ para recorrer el menú hasta encontrar una opción de programa y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su selección.

Si desea guardar los datos de resultados de su entrenamiento en su perfil de usuario, vaya primero a su perfil de usuario y luego opere el programa de entrenamiento.

Nota: Para configurar un perfil de usuario, vaya a la opción USER y consulte la sección Configuración de usuario de este manual.

Después de cada paso en la configuración del programa, puede oprimir la tecla ENTER/RESET para ir al siguiente dato de su programa, o bien oprimir la tecla QUICK START para ir al Modo Workout. El programa usará valores predeterminados para los datos de configuración que no se especifiquen.

Si no se completa la configuración del programa y no hay actividad durante 5 minutos, la consola vuelve al Modo Ready.

Configuración de usuario

En el menú Program Selection use las teclas ▲ y ▼ para recorrer el menú hasta encontrar las opciones de usuario (USER 1, etc.).

Nota: los diferentes modelos de máquinas pueden ofrecer diferentes números de perfiles de usuario.

Oprima ENTER/RESET para seleccionar un perfil de usuario. Puede usar las teclas ▲ y ▼ para ver los datos de entrenamiento de ese usuario (si los hay) o ir a un programa diferente. Para borrar el perfil de usuario y el historial de entrenamiento, oprima la tecla COURSES/PROFILES.

1. Oprima ENTER/RESET para iniciar la configuración de usuario.

   Nota: después de cada paso en la configuración de usuario puede oprimir la tecla ENTER/RESET para ir al siguiente dato del perfil de usuario, o bien oprimir la tecla QUICK START para ir al Modo Workout.

2. La pantalla de programa muestra **SELECT USER AGE** (Seleccione edad del usuario) y la pantalla TIME muestra **30** (edad predeterminada). Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de edad y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su selección. La gama disponible es 13 a 70.
3. La pantalla de programa muestra **SELECT USER HEIGHT** (Seleccione altura del usuario) y la pantalla TIME muestra **5:07** (5 pies 7 pulg.) o **179 cm**. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de altura predeterminado y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su selección. La gama disponible es 4:03 a 6:07 (130 a 240 cm).

   Nota: si cambia el valor de altura o sexo de un perfil de usuario que ya tenía datos de entrenamiento guardados, se borra el historial de entrenamiento.

4. La pantalla de programa muestra **SELECT USER WEIGHT** (Seleccione peso del usuario) y la pantalla TIME muestra **150** ó **70** (peso predeterminado). Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de peso y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su selección. La gama disponible es 50 a 400 lb (23 a 180 kg).
5. La pantalla de programa muestra **SELECT USER SEX** (Seleccione sexo del usuario) y la pantalla TIME muestra **M** ("masculino", valor predeterminado). Use las teclas ▲ y ▼ para establecer el valor de pantalla en **F** (femenino) o **M** (masculino) y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su selección.
6. La pantalla de programa muestra el nombre del primer programa en el menú Program Selection. Consulte la sección Configuración del programa en este manual.

Modo Workout

Para iniciar su programa de entrenamiento a partir del modo Program Setup o User Setup, oprima la tecla QUICK START. El programa usará los valores de datos que usted estableció durante la configuración. Si el programa necesita más datos para calcular los resultados del entrenamiento, usará valores predeterminados para esos datos (por ejemplo: Edad = 30).

Cuando usted oprime la tecla QUICK START, la consola pasa al Modo Workout y se inicia un conteo descendente de 3 segundos. La pantalla de programa muestra **3–2–1** y el timbre hace el sonido "bip-bip-bip". Entonces comienza a operar el programa de entrenamiento. Si no se ha establecido un valor de tiempo, la pantalla TIME inicia un conteo descendente desde 24:00 (valor predeterminado). Los conteos de distancia y calorías ascienden a partir de cero.

El timbre hace un sonido "bip" cuando termina el período de entrenamiento. La LCD muestra los datos del entrenamiento durante 30 segundos aproximadamente. Los datos mostrados son la velocidad promedio, tiempo total, distancia total y calorías solamente para este entrenamiento. La pantalla de programa muestra END.

La consola vuelve automáticamente al Modo Ready después de 30 segundos, o bien usted puede oprimir cualquier tecla para volver al Modo Ready.

Pausa del entrenamiento

Para hacer una pausa en el entrenamiento, oprima la tecla STOP. Para reiniciar el entrenamiento, oprima la tecla QUICK START.

Cuando el entrenamiento está en pausa y no hay actividad durante 5 minutos, la consola vuelve al Modo Ready y no se guardan los datos del entrenamiento.

Detención del entrenamiento

Para detener el entrenamiento antes de que termine el período de entrenamiento:

- Para guardar los datos de su entrenamiento, haga una pausa en el entrenamiento y mantenga oprimida la tecla ENTER/RESET durante 3 segundos. La consola muestra los datos. Oprima la tecla STOP durante 3 segundos para volver al Modo Ready.

  Nota: si está en el Programa Manual (Quick Start) o no pasó por el perfil de usuario para seleccionar su entrenamiento, no se guardan los datos del entrenamiento.

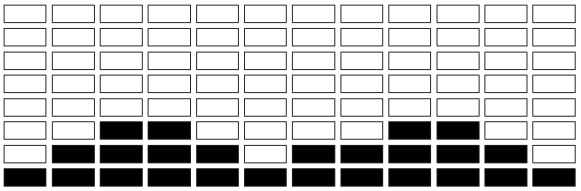
- Para desechar los datos del entrenamiento, mantenga oprimida la tecla STOP durante 3 segundos, o bien oprima STOP y ENTER/RESET. La consola vuelve al Modo Ready.

Programas de perfil

Después seleccionar su programa, puede configurar el tiempo dentro de una gama de 10:00 a 99:00. O bien puede oprimir la tecla QUICK START para usar el tiempo predeterminado de 24:00.

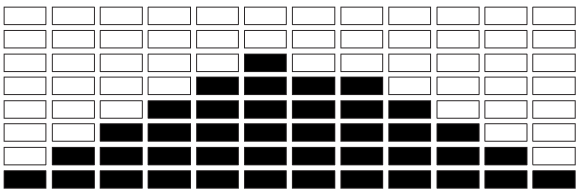
Course #1

Usted configura la velocidad máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil. Puede ajustar la inclinación manualmente.



Course #2

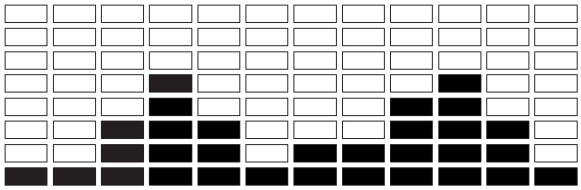
Usted configura la inclinación máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil. Puede ajustar la velocidad manualmente.



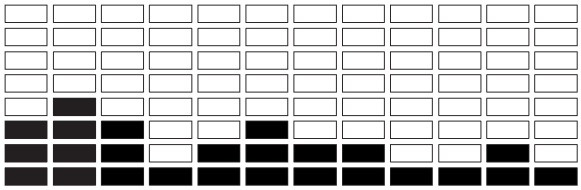
Course #3 (solamente modelo 860)

El perfil Incline se muestra en el menú Program Selection. Después de configurar el tiempo, puede configurar la inclinación máxima o velocidad máxima, y la cinta para correr se ajusta como se muestra en estes perfiles.

Incline (Inclinación)

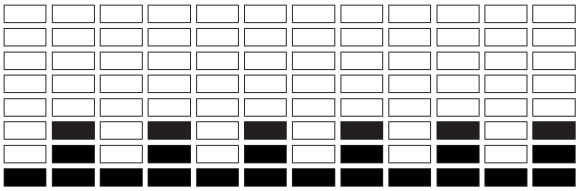


Velocidad



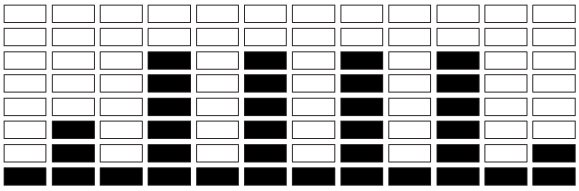
Circuit #1

Usted configura la velocidad máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil.



Circuit #2

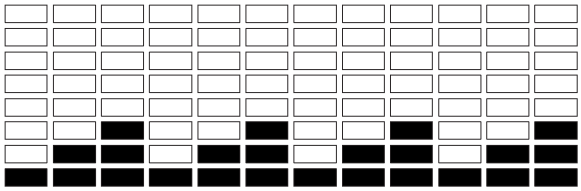
Usted configura la inclinación máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil. Puede ajustar la velocidad manualmente.



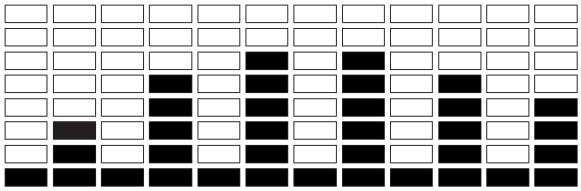
Circuit #3 (solamente modelo 860)

El perfil Incline se muestra en el menú Program Selection. Después de configurar el tiempo, puede configurar la inclinación máxima o velocidad máxima, y la cinta para correr se ajusta como se muestra en estes perfiles.

Incline (Inclinación)

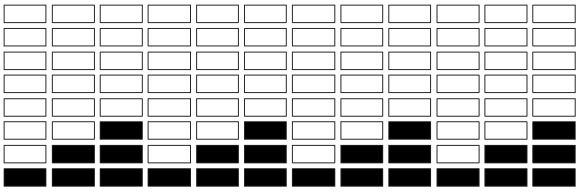


Velocidad



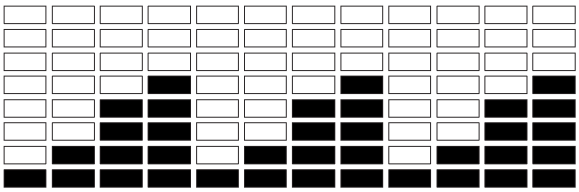
Pursuit #1

Usted configura la velocidad máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil.



Pursuit #2

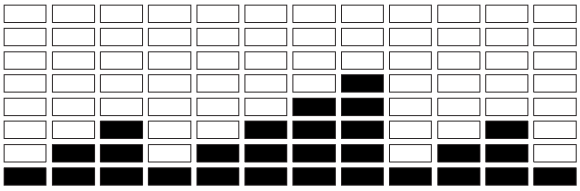
Usted configura la inclinación máxima y la cinta para correr se ajusta como se muestra en este perfil. Puede ajustar la velocidad manualmente.



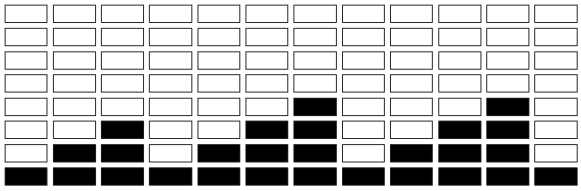
Pursuit #3 (solamente modelo 860)

El perfil Incline se muestra en el menú Program Selection. Después de configurar el tiempo, puede configurar la inclinación máxima o velocidad máxima, y la cinta para correr se ajusta como se muestra en estes perfiles.

Incline (Inclinación)



Velocidad



Calorie Goal

El programa Calorie Goal le permite establecer la cantidad de calorías que desea quemar durante el entrenamiento. Puede oprimir la tecla QUICK START para utilizar la configuración de calorías predeterminada (500 Kcal), y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir ENTER/RESET para comenzar a configurar el programa. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de CAL, y luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento. La pantalla CALORIES comienza el conteo descendente desde el valor CAL establecido hasta cero.

Programas 5K / 10K

Los programas 5K y 10K le permiten establecer una meta de distancia para su entrenamiento. Después de ingresar a la configuración del programa para seleccionar el programa:

1. Para usar el valor de distancia predeterminado para su selección (5K o 10K, según corresponda), oprima la tecla QUICK START. Para ajustar el valor Mile/KM, use las teclas ▲ y ▼.
2. Oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento u oprima la tecla ENTER/RESET para continuar la configuración del programa.
3. Ajuste el valor de MAX Incline (Inclinación máxima), y oprima la tecla QUICK START.
4. La pantalla DISTANCE comienza el conteo descendente desde el valor establecido para Mile/KM hasta cero.

Programa especial del usuario

Un programa especial del usuario le permite crear un entrenamiento con valores personalizados de tiempo, velocidad o inclinación en las 12 columnas. La consola guarda estos valores del programa en la memoria después de su configuración.

En el menú Program Selection use las teclas ▲ y ▼ para recorrer el menú hasta encontrar las opciones especiales del usuario (CUSTOM USER 1, etc.)

> **Nota:** Los diferentes modelos de máquinas pueden disponer de un número diferente de programas de usuario personalizados.

Oprima ENTER/RESET para seleccionar un programa Custom User.

1. Oprima ENTER/RESET para iniciar la configuración de TIME (Tiempo). Use las teclas ▲ y ▼ para cambiar el valor. Oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su valor.
2. La primera columna destellará. Esta es la columna activa que usted puede ajustar. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar la velocidad o inclinación MAX (máxima) y oprima la tecla ENTER/RESET para registrar su valor.

3. La siguiente columna destellará. Repita esta acción en todas las demás columnas.
4. Cuando oprime ENTER/RESET en la columna del extremo derecho, el programa especial del usuario se completa.
5. Oprima la tecla QUICK START para iniciar el programa.

Después de la configuración, podrá encontrar el programa especial del usuario en el menú Program Selection. Puede editar el perfil de su programa especial del usuario.

Programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer una meta de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) en la máquina o desde una banda de pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Un programa de frecuencia cardíaca objetivo usa el valor de BPM que usted especifica en la configuración del programa. Otros programas de HRC usan zonas de frecuencia cardíaca que son un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima calculada a partir de su edad y otros datos de configuración.

Nota: Los programas de zonas de frecuencia cardíaca solamente están disponibles para la cinta para correr Schwinn® 860.

Para obtener mayores detalles sobre las zonas de preparación física, consulte la información sobre preparación física en nuestro sitio Web: www.schwinnfitness.com

Frecuencia cardíaca objetivo

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario. Puede oprimir la tecla QUICK START para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir ENTER/RESET para ajustar su entrenamiento de Frecuencia cardíaca objetivo:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (LPM objetivo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento u oprima ENTER/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento.

Programa de 65% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 65% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario. Puede oprimir la tecla QUICK START para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir ENTER/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (LPM objetivo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento u oprima ENTER/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento.

Programa de 75% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 75% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario. Puede oprimir la tecla QUICK START para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir ENTER/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (LPM objetivo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento u oprima ENTER/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento.

Programa de 85% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 85% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario.

Consulte a un médico antes de comenzar a ejercitarse en esta zona de frecuencia cardíaca.

Puede oprimir la tecla QUICK START para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir ENTER/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (BPM objetivo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento u oprima ENTER/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla QUICK START para comenzar el entrenamiento.

Mantenimiento

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

Diariamente:	Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones.
Semanalmente:	Verifique que el rodillo funcione correctamente. Limpie la máquina de polvo, tierra o suciedad. No use un limpiador automotriz. No retire la cubierta del motor de la máquina; contiene voltajes peligrosos. Sólo el personal de asistencia técnica calificado puede dar servicio a los componentes.
Mensualmente:	Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.
Trimestralmente:	O bien, después de 50 horas, lubrique la banda de deslizamiento.

AVISO: Para evitar daños en la cubierta de la máquina o consola, no las limpie con un solvente a base de petróleo cuando deba hacerlo. Evite que se acumule mucha humedad sobre la consola.

Limpieza

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable eléctrico y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar esta máquina.

Limpie la cinta para correr después de cada uso para mantenerla limpia y seca. A veces puede ser necesario usar un detergente suave para eliminar toda la suciedad y sal de la banda, de las piezas pintadas y de la pantalla.

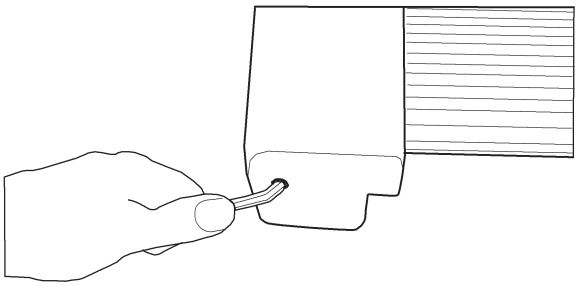
AVISO: para evitar daños al acabado de la máquina o consola, no las limpie con un solvente a base de petróleo. No humedezca en exceso la consola.

Para limpiar la banda de deslizamiento, voltee cuidadosamente la cinta para correr sobre un costado. Use un paño húmedo para limpiar el lado interno de la banda. Gire cuidadosamente a mano la banda a fin de limpiar toda su superficie. Voltee cuidadosamente la cinta para correr de vuelta a su posición vertical.

Ajuste de la tensión de la banda

Si la banda de deslizamiento comienza a resbalar durante el uso, es necesario ajustarle la tensión. Su cinta para correr tiene pernos tensores en la parte trasera.

1. Antes de ajustar la tensión de la banda, eche a andar la cinta para correr y configure la velocidad en 3 mph.
2. Use una llave hexagonal de 6 mm para dar 1/2 vuelta a los pernos tensores izquierdo y derecho, primero a uno y luego al otro hasta que la banda no resbale.



3. Después de ajustar cada lado en 1/2 vuelta, haga una prueba para ver si la banda ya no resbala. Si aún resbala, repita los pasos 2 y 3.

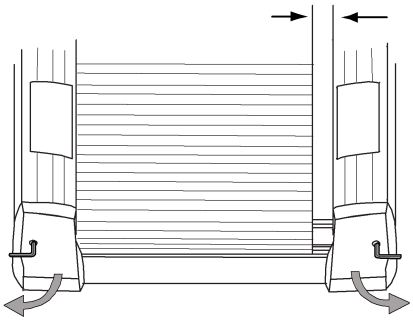
Si gira un lado más que el otro, la banda comenzará a moverse hacia un lado de la cinta para correr y deberá alinearla.

AVISO: una excesiva tensión de la banda causa una fricción innecesaria y desgasta la banda, el motor y las piezas electrónicas.

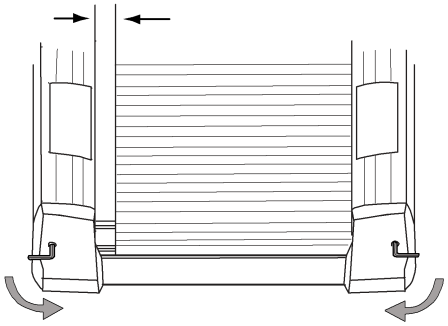
Alineación de la banda de deslizamiento

Compruebe que la banda de deslizamiento esté centrada en su cinta para correr en todo momento. El estilo de correr y las superficies desniveladas pueden descentrar la banda. Cuando la banda se descentra es necesario hacer ajustes menores a los dos pernos que hay en la parte trasera de la cinta para correr.

1. Oprima "START" para echar a andar la banda de deslizamiento y luego aumente la velocidad de la cinta para correr a 3 mph.
2. Párese detrás de la cinta para correr para ver en qué dirección se mueve la banda.
3. Si la banda se mueve hacia la izquierda, dé 1/4 de vuelta hacia la derecha al perno de ajuste izquierdo y 1/4 de vuelta hacia la izquierda al perno de ajuste derecho.



4. Si la banda se mueve hacia la derecha, dé 1/4 de vuelta hacia la izquierda al perno de ajuste izquierdo y 1/4 de vuelta hacia la derecha al perno de ajuste derecho.



5. Observe la trayectoria de la banda durante dos minutos aproximadamente. Repita los pasos 3, 4 y 5 según sea necesario.

Lubricación de la banda de deslizamiento

La cinta para correr está equipada con un bajo sistema de mantenimiento de la plataforma y banda. La fricción en la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina. Lubrique la banda cada 3 meses o cada 50 horas de uso, lo que ocurra primero. Aun si no usa la cinta para correr, la silicona se disipará y la banda se secará. Para obtener los mejores resultados lubrique periódicamente la plataforma con un lubricante a base de silicona, siguiendo las siguientes instrucciones:

1. Desenchufe completamente la cinta para correr del tomacorriente y retire el cable eléctrico de la máquina.

   Nota: asegúrese de que la cinta para correr esté colocada sobre una superficie fácil de limpiar.

2. Aplique una capa muy delgada de lubricante a base de silicona en la plataforma bajo la cinta. Levante con mucho cuidado la banda y aplique unas cuantas gotas del lubricante a todo el ancho de la banda.

   AVISO: Siempre use un lubricante a base de silicona. No use un desengrasante como WD-40® ya que podría dañar severamente su rendimiento. Le recomendamos que use lo siguiente:

   - Atomizador de silicona 8300, disponible en la mayoría de la ferreterías y tiendas de repuestos para vehículos.
   - Juego de lubricantes para cintas para correr Lube-N-Walk® , disponible con su distribuidor especializado en equipos de acondicionamiento físico o en Nautilus, Inc.

3. Vuelva a conectar el cable eléctrico a la máquina y luego al tomacorriente de la pared.
4. Manténgase a un costado de la máquina.
5. Encienda la máquina y empiece a hacer funcionar las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las cintas durante aproximadamente 15 segundos.
6. Desconecte la máquina.
7. Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de la plataforma. También recomendamos hacer una revisión periódica de las superficies de la plataforma bajo la banda Si la plataforma se ve gastada, comuníquese con un representante de Nautilus® (consulte la página de contactos de este manual).

⚠ Para disminuir la posibilidad de deslizarse, asegúrese de que el área de plataforma no tenga grasa o aceite. Limpie cualquier exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

Traslado y almacenamiento

El mecanismo de plegado de su cinta para correr facilita el traslado de la máquina y reduce la cantidad de espacio necesario para su almacenamiento.

Plegado de la cinta para correr

1. Asegúrese de que el interruptor esté en Off y desconecte el cable eléctrico.

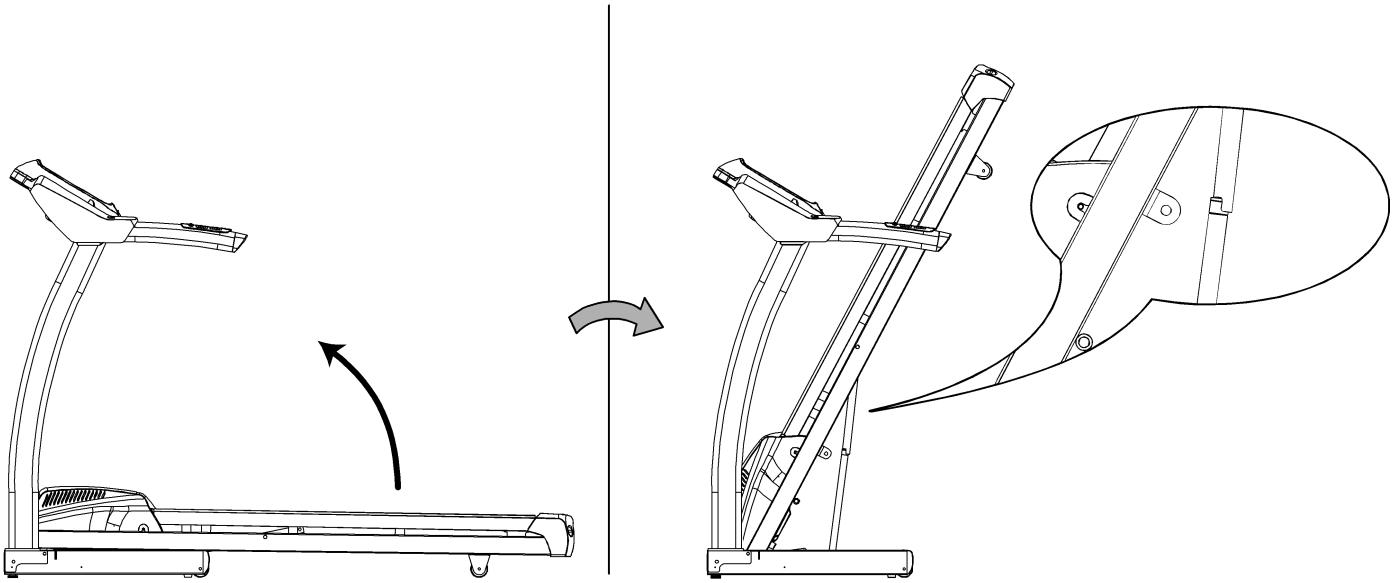
⚠ Nunca levante la parte delantera de la máquina para moverla o transportarla. Las partes giratorias pueden aplastarlo y provocarle lesiones.

2. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre encima y alrededor de la cinta para correr. Asegúrese de que no haya objetos que puedan derramarse o bloquear la posición totalmente plegada.
3. Ponga ambas manos debajo de la barra de apoyo que hay bajo la parte posterior de la banda de deslizamiento. Levante la plataforma hacia adelante hasta el final y compruebe que el elevador hidráulico quede correctamente bloqueado en su lugar.

Use técnicas de izamiento y precauciones de seguridad apropiadas. Doble rodillas y codos, mantenga la espalda recta y jale hacia arriba igualmente con ambos brazos.

No use la banda de deslizamiento ni el rodillo posterior para levantar la cinta para correr. Esas piezas no se bloquean en su lugar. Usted puede resultar lesionado o se puede dañar la máquina.

4. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo esté activado. Empuje cuidadosamente hacia atrás la cinta para correr y compruebe que no se mueve. Al hacerlo, manténgase alejado del trayecto de movimiento en caso de que el bloqueo de la cinta para correr no esté activado.



No se apoye en la cinta para correr cuando esté plegada. No le ponga encima objetos que la puedan desestabilizar o hacer caer.

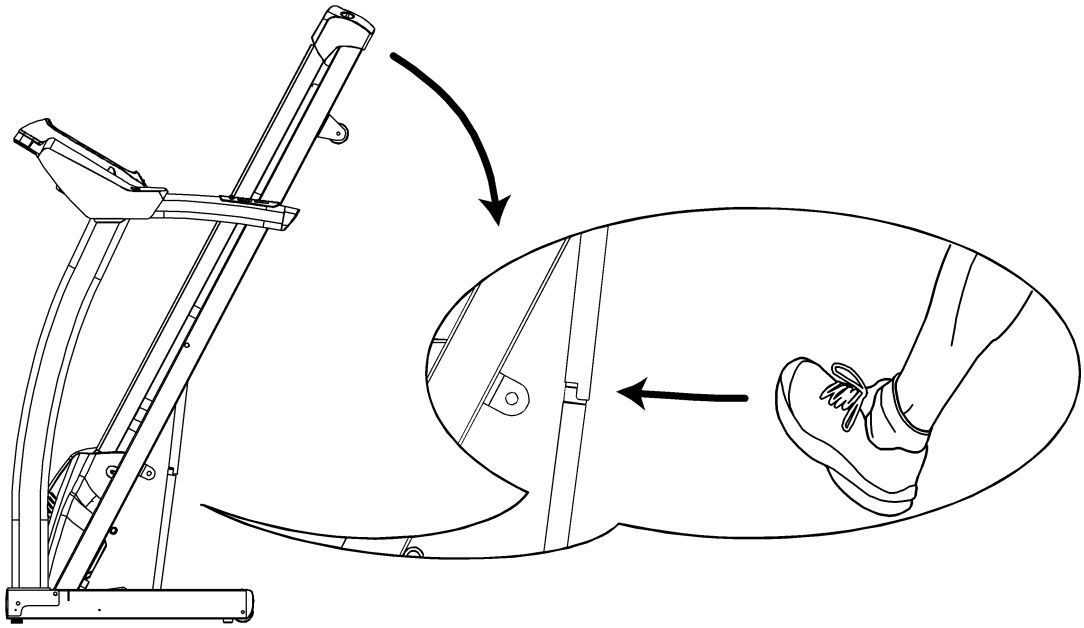
No conecte el cable eléctrico ni trate de hacer funcionar la cinta para correr en posición plegada.

Desplegado de la cinta para correr

1. Asegúrese de tener espacio suficiente para poner la cinta para correr horizontal.

Mantenga un espacio libre mínimo detrás de la máquina de 79" (2 m) y de 19.5" (0.5 m) a cada lado. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, moverse y bajarse en caso de emergencia de la máquina.

2. Asegúrese de que no haya objetos sobre o alrededor de la cinta para correr que puedan derramarse o bloquear la posición totalmente desplegada..
3. Empuje ligeramente hacia adelante la cinta para correr, hacia la consola. Con el pie izquierdo empuje ligeramente hacia adelante la parte superior del elevador hidráulico hasta que se suelte el tubo de bloqueo y usted pueda separar la plataforma de la consola. Tenga arriba el trasero de la plataforma, y párese al lado de la máquina. Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma.



4. El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente sin ayuda. Sin embargo, le recomendamos sostener la plataforma hasta aproximadamente 2/3 del movimiento hacia abajo. Asegúrese de emplear la técnica de izamiento correcta; doble las rodillas y mantenga recta la espalda. Es posible que la plataforma caiga rápidamente en la última parte del movimiento.

Traslado de la cinta para correr

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Tenga cuidado al mover la máquina. La cinta para correr es pesada y puede ser incómoda. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina. Si es necesario, hágalo con otra persona.

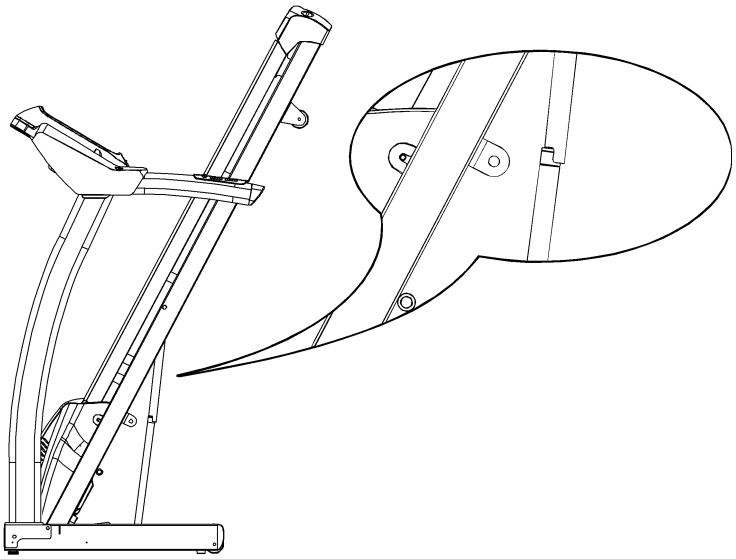
1. Asegúrese de que el interruptor esté en Off y de que el cable eléctrico esté desconectado.

⚠ Nunca levante la parte delantera de la máquina para moverla o transportarla. Las partes giratorias pueden aplastarlo y provocarle lesiones.

2. Antes de mover la cinta para caminar, debe plegarla. Nunca mueva la cinta para caminar si no está plegada. Consulte el procedimiento “Plegado de la cinta para correr” en este manual.

⚠ No se apoye en la cinta para correr cuando esté plegada. No le ponga encima objetos que la puedan desestabilizar o hacer caer.

3. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo esté activado. Empuje cuidadosamente hacia atrás la plataforma y compruebe que no se mueve. Al hacerlo, manténgase alejado del trayecto de movimiento en caso de que el bloqueo de la cinta para correr no esté activado.



4. Incline cuidadosamente la armazón de base de la cinta para correr plegada una pequeña distancia hacia atrás sobre las ruedas de transporte.

⚠ No use la consola ni los manubrios para levantar o mover la cinta para correr. La cinta para correr puede dañarse.

Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma levantada.

5. Haga rodar la máquina sobre las ruedas de transporte hasta su nueva ubicación.

AVISO: Mueva la máquina con cuidado para que no golpee otros objetos. Ello puede dañar la operación de la consola.

6. Antes de utilizar la máquina, consulte el procedimiento “Desplegado de la cinta para correr” en este manual.

Solución de problemas

Condición / Problema	Para comprobar	Solución
La unidad no se enciende o inicia	Tomacorriente	Compruebe que el tomacorriente CA funciona correctamente. Para verificarlo, conecte otro artefacto (por ejemplo una lámpara) al tomacorriente. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, compruebe que la luz se enciende. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre otro que funcione.
	El cable eléctrico no está enchufado	Asegúrese de que el cable eléctrico esté firmemente conectado a un tomacorriente de pared que no sea de circuito de tierra (GFI).
	Interruptor apagado	Asegúrese de que el interruptor de encendido en la parte delantera de la unidad esté en la posición “ON”.

	Llave de seguridad no introducida	Introduzca la llave de seguridad en la consola. (Vea el procedimiento de parada de emergencia en la sección Recomendaciones importantes sobre seguridad de este manual).
La lectura de velocidad no es exacta	Pantalla configurada en la unidad de medida equivocada. (inglesa/métrica)	Cambie la visualización para que muestre las unidades correctas.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca no se despliega	Llave de seguridad	Retire la llave de seguridad. Ponga la llave en el conector de llave de seguridad de la consola.
	Conexión del cable de frecuencia cardíaca a la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola. All wires in cable should be intact. If any are cut or crimped, replace cable.
	Empuñadura del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos tal como Signacreme® o Buh-Bump™ puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en las farmacias o en las grandes tiendas de acondicionamiento del estado físico.
No hay lectura de frecuencia cardíaca al usar la banda de pecho	Contacto del transmisor con la piel	Humedezca el área de contacto con la piel de la banda de pecho.
	Interferencia electromagnética	Apague cualquier televisor, radio AM, microondas o computadora en un radio de 6 pies (2 metros) de la cinta para correr.
	Transmisor de la banda de pecho	Pruebe la banda de pecho con otro dispositivo de HRM como un reloj de HR o una máquina de gimnasio. Si el transmisor tiene buen contacto con la piel y aún así no envía una señal de HR, reemplace el transmisor de la banda de pecho.
	Receptor de HR	Si se sabe que la banda de pecho funciona con otros dispositivos y no hay fuentes de interferencia presentes, o la consola se prueba con un simulador de pulso y no recibe la señal, pida a Servicio al Cliente un receptor de HR de reemplazo.
Banda de deslizamiento no alineada	Nivelación de la máquina	Compruebe que la máquina esté nivelada. Consulte el procedimiento de nivelación de la máquina en este manual.

	Tensión y alineación de la banda de deslizamiento	Compruebe que la banda de deslizamiento esté centrada y la tensión sea correcta. Consulte los procedimientos para ajustar la tensión y la alineación de la banda en este manual.
El motor suena forzado o ocurre un error E1	Lubricación con silicona en la banda de deslizamiento	Aplique silicona a la superficie interior de la banda de deslizamiento. Consulte el procedimiento de lubricación con silicona de la banda en este manual.
La banda de deslizamiento vacila o resbala durante el uso	Tensión de la banda	Ajuste la tensión de la banda en la parte posterior de la máquina. Consulte el procedimiento para ajustar la tensión de la banda en este manual.
La banda se detiene durante el uso	Llave de seguridad	Introduzca la llave de seguridad en la consola. (Vea el procedimiento de parada de emergencia en la sección Recomendaciones importantes sobre seguridad de este manual).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumir demasiada corriente, lo que provoca el apagado para proteger el motor. Consulte el calendario de mantenimiento para lubricar la banda. Compruebe que tensión de la banda de deslizamiento es correcta y reinicie la unidad.

Contactos

NORTEAMÉRICA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (800) 605–3369
Correo electrónico:
customerservice@schwinnfitness.com

SEDE CORPORATIVA
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, WA, USA 98683
Tel: (800) NAUTILUS (628-8458)

ASIA PACÍFICO Y AMÉRICA LATINA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (360) 859–5180
Fax: (360) 859–5197
Correo electrónico: technics-APLA@nautilus.com

Numéro de série
Fecha de compra

EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA

SERVICIO INTERNACIONAL AL CLIENTE
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

SUIZA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345

Impreso en Taiwán

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®